# RUKOVĚŤ
# TĚLOCVIKU NÁŘADOVÉHO.

Sestavil
**Albín Kučera,**
učitel tělocviku.



Se 63 obrázky.

V Brně, 1877.
Tiskem Josefa G[illegible]ka. V komisi knihkupectví K. Wi[illegible].
Nákladem Alb. Kučery.

Cena 50 kr. r. č.

# RUKOVĚŤ
## tělocviku nářadového.

Sestavil

Albín Kučera,
učitel tělocviku.

Se 63 obrázky.

**V Brně.**
Nákladem A. Kučery. V komisí knihkupce K. Winklera.
**1877.**

# Předmluva.

Dílko, které tuto uveřejňuji, bylo již před několika léty započato a jednotlivé části jeho byly — jak žákům mým dobře známo jest — při vyučování prozkoumány a dle potřeby opraveny, tak že mohu říci, že podávám věc potřebnou, zralou.

Jest mi totiž vyučovati v tělocvičnách nedostatečně nářadím opatřených; pro tuto příčinu nelze mi cvičiti žáky společně, nýbrž děliti je musím ve více družstev. Pro tato družstva sestavoval jsem (od r. 1871/2) knížečky a tabulky, ze kterých během času „Rukověť" tato povstala.

Okolnosti, které mne donutily „Rukověť" tuto sestaviti, pohnou snad jiné, by prací mou vyučování usnadnili sobě, a učení ulehčili žákům.

Přihlížeje k tomu, že sousedé Němci při bohaté své literatuře tělocvičné a při půlstaletém pěstování tělocviku dobře potřebují svých „Merkbüchlein*), myslím, že není zbytečnou prácička tato.

V Brně, v říjnu 1877.

**Spisovatel.**

---

*) Puritzovo „Merkbüchlein für Vorturner" bylo vydáno r. 1876. po druhé, letos po čtvrté.
Dieterovo „Merkbüchlein für Turner" vyšlo po prvé r. 1845., po čtvrté r. 1861., po šesté r. 1871.
Kaufmannovo „Merkbüchlein für Gerathe-Turnen" vydáno r. 1867. po prvé, r. 1876. po páté.
Kromě těchto jest více podobných spisků několikrát vydaných.

# OBSAH.



# OPRAVY.

Na str. 13. má státi: *Obr. 10.* místo 40.
„ „ 23., č. 30. a) má státi: Výsed čísla 26.; po *½-obratu* a t. d.
Na str. 35., č. 56. má státi: Podpor vznosný [srovnej *9.* obr. na str. *13.]*
Na str. 38., č. 14. má státi: Po výsedu číslo 11. přesed *skřížný* a t. d.
Na str. 56., č. 79. má státi: Výšin . . . . . . . [obr. 35., str. *57.]*.
Na str. 86., č. 77. b) má státi: . . . . . . . a sejíti s hrazdy jako při číslech: 63., 64., *65.*
Na str. 89., č. 23. má státi: Číslo 21. *a)*; a t. d.
„ „ 90., č. 28. „ „ „ 27. *a)*; a t. d.
„ „ 90., č. 30. „ „ . . . . . . . bezprostředně po čísle 27. *a)*
Na str. 98., č. 13. má státi: Zavěsiti *nohu na konci zákmihu:* a) vně rukou,
b) nitř rukou.
Na str. 99., č. 30. má státi: Číslo *14a*; . . . .
„ „ 100., č. 32., 33. a 34. má všude státi: Číslo 26.' neb *29.*; . . . . č. 32. má státi: . . . . . ; chmat *dlanní.*
Na str. 112., č. 9. má státi: . . . . . . čísla 25., 26., *28.*, a 34., 35., 40.
Na str. 118., č. 4. má státi: . . . . . . zavěsili-li jsme se jako při *9.* až *11.* čís. a t. d.
Na str. 119., č. 14*a* má státi: . . . . . . [obr. *44.]*.
„ „ 122., č. 10. má státi: Číslo *9.*, *10.*, *11.* a t. d.
„ „ 133., č. 19. b) má státi: když *vy*šplháváme.

# Skoky prosté.

## A) **Skok do dáli** (obr. 1.).

### α) *Z místa.*

(I. stupeň na $^1/_2$—$^2/_3$ délky tělesné;)
(II. „ „ $^2/_3$—$^1/_1$ „ „ )
(III. „ „ $^1/_1$—$^5/_4$ „ „ )

Obr. 1.



1. Ze stoje spatného (na můstku) do dřepu obounožného (na doskočišti).
2. Ze stoje předkročného do dřepu obounožného; letíce komihneme zadní nohou do předu (přednožíme oboun.).
3. Skočiti jako při čís. 1. a 2.; na doskočišti pak
   a) poskakujeme dřepíce,
   b) obracíme se „
   c) přejdeme v podpor ležný předem.

4. Skočiti jako při 1. neb 2.; když jsme doskočivše vztýčili se
   a) přednožíme (unožíme atd.), (aniž bychom stojiště měnili!),
   b) obrátíme se $^1/_4$—$^1/_2$kruhem (poskokem).
5. Skočiti ze stoje rozkročného do dřepu obyčejného.
6. Skočiti ze dřepu do dřepu.
7. Skočiti ze stoje jednonožného do dřepu
   a) obounožného,
   b) jednonožného; volnou nohu natáhneme do předu (přímo, šikmo).
8. Totéž; než odskočíme, komihneme několikráte volnou nohou do předu — do zadu.
9. Skákati a obraceti se v letu $^1/_4$- neb $^1/_2$-kruhem:
   a) skákati jako při čísle 1.
   b) „ „ „ „ 2.
   c) „ „ „ „ 5.
   d) „ „ „ „ 6.
   e) „ „ „ „ 7.
   f) „ „ „ „ 8.
10. Jíti na místě n kroků a odraziti jednonožně po n-tém kroku.
11. Taktéž běžeti na místě.
12. Číslo 10. neb 11. a obraceti se v letu $^1/_4$-, $^1/_2$- ($^3/_4$—$^1/_1$)-kruhem.

β) *Když jsme nadešli neb naběhnuli.*

I. stupeň na 1 —$1^1/_8$ délky těl.
II. „ „ $1^1/_8$—$1^3/_4$ „ „
III. „ „ $1^3/_4$—$2^1/_8$ „ „

13. Jíti 2—4 kroky a odraziti na můstku jednou (určitou) nohou po posledním kroku.
14. Jíti n kroků a odraziti jednonožně.
15. Klusati (běžeti) a odraziti jednonožně.
16. „ „ „ „ sounožně.
17. Obraceti se v letu $^1/_4$- ($^1/_2$-, $^3/_4$- až $^1/_1$-)-kruhem, když jsme nadešli neb naběhnuli
a) dle čísla 13. neb 14.,
b) „ „ 15.,
c) „ „ 16.
18. Belhati a odraziti jednonožně.
19. Totéž a obraceti se v letu.
20. Skákati jak při číslech 12.—19. a vzdalovati můstek (= odskočiště).

## B) Skok do výše.

α) *Z místa.*

(I. stupeň po kolena vysoko.)
(II. „ do půli stehen.)
(III. „ po pás vysoko.)

21. Ze stoje spatného do dřepu obounožného; do předu.
22. Ze stoje *před-* neb *rozkročného* do dřepu oboun.; do předu.

23. Jako při číslech 21. a 22.; nad motouzem přednožíme.
24. Bokem ze stoje spatného do dřepu oboun.
25. Tolikéž zadem.
26. Jako 21. (22.); připatíme (nohy neskrčíme!).
27. Obraceti se v letu ($^1/_4$- až $^1/_1$-kruhem), skočili-li jsme jako: a) při čísle 23., b) 24., c) 25., d) 26.

β) *Když jsme nadešli neb naběhnuli* (obr. 2.).

Obr. 2.



28. Nabíháme a odrážíme jako při číslech: a) 13., b) 14., c) 15., d) 16., e) 18.
29. Totéž; v letu se obracíme $^1/_4$- až $^1/_1$-kruhem.

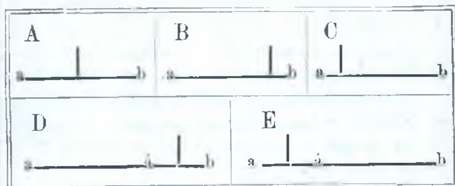
30. Skákati jako při 28. a 29. a zvyšovati motouz pro I. stupeň po pás, pro II. a III. (snad až) po ramena vysoko.

## C) Do dálky a přes výšku.

(II. a III. stupeň — obr. 3.)

Překážky sestavujeme dle nákresů těchto:

Obr. 3.




Naznačujeme:
první odskočiště písmenem a,
druhé „ „ á,
doskočiště písmenem b;
dálku čarou váhorovnou,
výšku čarou svisnou.

Ze druhého odskočiště skáčeme (obyčejně) sounožně.

Skákajíce dle předešlých čísel vzdalujeme jednou odskočiště, jindy zvyšujeme motouz; jindy činíme obé.

## D) Útok a skok útokem.

*a) Přípravné cviky* (pro I. stupeň).

(Líha leží 40—60 cm. vysoko.)

1. Vyběhnouti, zastaviti a obrátiti se na líze, sejiti s ní po předu.
2. Vyběhnouti. zastaviti a obrátiti se na líze, seběhnouti s ní po předu.
3. Co 1.; a) sejíti s líhy po zpátku,
   b) seběhnouti s líhy po zpátku.
4. Vyběhnouti a obrátiti se na líze, aniž bychom se zastavovali; seběhnouti s líhy.
5. Vyběhnouti, zastaviti se a seskočiti s líhy (letíce komihneme jednou nohou do předu).
6. Skočiti jednou (2krát) na líhu a odskočiti na stranu s nohou, již jsme skočili
   a) různojmennou,
   b) soujmennou.

*b*

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| I. | stupeň: | líha | pò | pás | vysoko, | |
| II. | „ | „ | „ | prsa | „ | |
| III. | „ | „ | „ | hlavu | „ | a t. d. |

7. Skákati jako při 6. a) a obraceti se od líhy
   a) $^1/_4$-kruhem (I. a II. st.),
   b) $^1/_2$- „ (II. a III. st.).
8. Přeskočiti líhu a) 3 skoky (I. st.).
   b) 2 „ (I. II. st.).
   c) 1 skokem (II., III. st.).

9. Skákati jako při čísle 8.; před hořejší konec líhy postavíme stojany s motouzem, motouz vyvyšujeme.*)
10. Skákati jako při 8.; stojany s motouzem postavíme před spodní konec líhy, motouz vyvyšujeme.*)
11. Skákati jako při čísle 9.; motouz s hořejším koncem líhy stejně vysoký vzdalujeme od líhy.**)
12. Skákati jako při čísle 10. a vzdalovati motouz (od hoření hrany líhy!) po kolena vysoký.**)
13. Skákati jako při čís. 8—10. a obraceti se $^1/_4$- až $^1/_2$-kruhem.

Pouze pro III. stupeň, leží-li líha na koze neb kozlíku.

14. Skočiti do podp. ležného předem; (odrazíme sounožně a opřeme se rukama o hoření kraj líhy).
15. Po čís. 13. sejdeme s líhy
    a) zánožkou (doskočíme vedle kozy);
    b) roznožkou přes hořejší hranu líhy;
    c) skrčkou " " " "
    d) odbočkou " " " "

*) Útočiti přes výšku.
**) Útočiti do dálky přes výšku.

16. Po čís. 13. vysedneme odbočmo na hořejší hranu líhy; kotoul na zad (obrazec 4.).
17. Kotoul napřed;
    a) sedneme roznožmo na líhu;
    b) sedneme snožmo na hoření hranu líhy;
    c) doskočíme před lihu.
18. Přemet přes hořejší hranu líhy.

Obr. 4.



## E) Skok o tyči.

II. a III. stupeň.

Cvičencové st. III. skáčou dál a výš a dbají pohybů nejsprávnějších. Pro I. stupeň, myslím, jsou cviky tyto přenesnadné.

### *a) Cviky přípravné.*

1. a) (1. doba.) Uchopiti tyč kolmo u pravého boku stojící pravou rukou v poloze palcové ve výši čela;
   b) (2. d.) $^1/_2$-obratu v pravo a uchopiti tyč, již do váhorovné spustíme i levou

rukou v pol. dlanní, zvednouti ihned levý konec (obr. 5.).

(3. d.) postaviti opět tyč k boku.

2. číslo 1. a, b, pak c: vypadnouti v levo stranou a otočiti trup v touž stranu; ve 4. d. návrat v püv. postavení.

3. Číslo 2. (abc); pak d) ohýbati střídavě pravou a levou paži, však tak, že tyč, jejíž levý a pravý konec střídavě klesá a vstoupá, neustále je rovnoběžná se směrem, kam jsme vypadnuli.

Obr. 5.



4. Předešlé; ve 4. době však stavíme levý konec na zem, na onu čáru, na níž stojíme a kterou skočíme.

5. Totéž; v 5. době se o tyč opřeme a aniž bychom se kolísali, komihneme levou nohou do zadu a skřížíme ji přes pravou, v 6. době pak l. nohu podupem postavíme na původní místo.

6. Totéž; když však levou nohu křížíme, po-

zvedneme tyč na okamžik a postavíme ji zároveň s l. nohou na původní místo.

7. Totéž: pak komihneme pravou nohou do předu, zároveň se stavíce na nataženou levou nohu.

8. Totéž; avšak vypneme se na levé noze a obrátíme ½-kruhem v levo (obr. 6.); v 8. d) stoupneme na pravou nohu, tak že stojíce rozkročmo máme kolmou tyč před sebou (nohy a tyč stojí na téže přímce).


Obr. 6.

9. Totéž; než však na pravou nohu dostoupneme, odskočíme levou nohou, tak že snožmo doskočíme na nové stojiště, jsouce (obrátivše se ¾-kruhem) obráceni tváří proti původnímu stojišti.

10. Po výkonech čísla 2. jdeme neb běžíme několik kroků křížíce nohy, načež odskočíme jako při čísle 9.

*b) Do dáli* (obrat $^1/_4$—$^1/_2$-kruhem od můstku, obr. 7.).

11. a) Z místa,
    b) když jsme nadešli,
    c) když jsme naběhli; tyč stavíme na zem v té chvíli, když odrážíme.
12. Podobně (zvlášť způsob b), c), než postavíme tyč odskočíme (= zarážeti tyč v letu).

Obr. 7.



*c) Do výše* (odvracíme se od můstku $^1/_4$—$^1/_2$-kruhem).

13. a) Z místa,
    b) když jsme několik kroků nadešli,
    c) „ „ „ „ naběhnuli.
14. Též skoky aniž bychom se obraceli, držíme-li tyč chmatem palcovým.

*d) Do hloubi* (a dáli).

15. Obzvlášť chytáme-li tyč v poloze palcové za hoření konec a přednožujeme-li letíce po obou stranách klonící se tyče.

# Koza.

I. stupeň; koza po pás vysoká.

## A. Cviky průpravné; výsedati a přeskakovati roznožmo.

(Koza na dél.)

*a)*

1. Vyšvihnouti se:
   a) snožmo,
   b) roznožmo (obr. 8.), } 3(4)krát ze stoje na můstku.
   c) únožmo;
2. Skočiti (2—3krát) do vzporu; (též ze stoje).
3. Totéž 1krát a odmrštiti (odmrsknouti) se.
4. Vysednouti roznožmo:
   a) ze stoje neb náskoku,
   b) z podporu; sesednouti nazad po zákmihu (zákmihem).

Obr. 8.



5. Vysednouti jako při č. 4.; sesedati únožmo (nazad) do stoje pobok kozy.
6. Vysednouti jako při č. 4.; — shupnouti (do předu).
7. Vysednouti jako při č. 4., komihnouti nohama do podp. ležného (ruce na jednom, nohy = stehna na druhém konci kozy), shupnouti; (ve 3 dobách).

Obr. 9.



Obr. 10.



8. Vysednouti jak při č. 4. v 1. době; v 2. po zákmihu kleknouti, v 3. shupnouti (roznož!).
9. Skočiti do podp. vznosného, roznožného (obr. 9.) v 1., sednouti roznožmo v 2., shupnouti v 3. době.
10. Roznožka (= přeskok roznožný, obr. 10.):
   a) ze stoje,
   b) z podporu.

*b)*

(Koza na dél.)

11. a) Číslo 1. b (1krát) po náběhu 2—4 kroků. (Odrážej sounožně!) Taktéž b) čís. 3., c) čís. 4., d) čís. 5., e) čís. 6., f) čís. 7., g) čís. 8., h) čís. 10.

*c)*

(Koza na šíř.)

12. a) Číslo 1. b, α) ze stoje, β) po náběhu 2—4 kroků,
b) číslo 3. α) ze stoje, β) po náběhu,
c) „ 10. α) „ β) „

## B. Roznožka přes kozu, skáčeme-li současně vysoko neb daleko.

13. Kozu širokou zvyšujeme ponenáhla až po prsa.
14. Za kozu širokou postavíme stojany s motouzem, který znenáhla vyvyšujeme; přeskočíme každou výši 2krát; jednou naběhnuvše, po druhé ze stoje.

(Koza na dél.)

15. Od kozy vzdalujeme doskočiště (= podložku; snad opačně).
16. Vzdalujeme můstek od kozy.

## C. Cviky únožné a pod.

(Koza na dél.)

17. Vysednouti popříč na jedno stehno za ruce; (obr. 11.).
18. Podobně vysednouti odnožíme-li (přezvedneme-li nohu) $^{1}/_{2}$-kruhem přes kozu, nechajíce pevně ležeti různojmennou ruku.

Obr. 11.



19. Skočiti do pdp. pbk. kozy; odmrsknouti se.
20. Totéž; roznožka z podp.

(Koza na šíř.)

21. Skočiti do podp. popříčného; roznožka z podp. (— čís. 20, avšak že koza jinak stojí. jiný poměr).
22. Únožka (téměř jako bychom výkony předešlého čísla v jednom provedli).

## D. Cviky skrčné.

(Koza na šíř.)

23. Ze vzporu klekati jednon. na kozu.
24. Vykleknouti soun. (obr. 12.) na kozu:

a) z náběhu,
b) z náskoku (= stoje),
c) z podporu; seskočiti nazad, — na můstek.


Obr. 12.

25. a, b, c; číslo 24. a, b, c; seskakovati do předu.
26. Vykleknouti jednon. na kozu (buď tak, buď jinak); druhou nohu necháme do zadu nataženou; seskočiti nazad.
27. Taktéž; klečíce pohneme v 2. době volnou nohou před kozu (= odnožíme do předu, = obloukem přednožíme), v 3. seskočíme před kozu.
28. Totéž ve 2 dobách (vyklekajíce též do předu odnožujeme).
29. Vydřepnouti na kozu (a, b, c, jak při čísle 24.).
30. Vykleknouti v 1. době, v 2. vydřepnouti, v 3. seskočiti.
31. Vyskočiti do stoje oboun.:
a) z náběhu,
b) z náskoku; seskočiti do předu.
32. Předešlé jednonožně.
33. Vyskočiti do okamžitého dřepu na koze: seskočiti do předu.
34. Přeskok skrčný = skrčka.

II. stupeň: Veškeré cviky I. stupně (vyjma snad 1.—3.) cvičíme na koze po prsa vysoké; kdy třeba, vyvyšíme kozu po ramena.

Zvláštní cviky jsou:

*a)*

1. Roznožka přes kozu dlouhou (neb širokou) dochmatem jednoručným.
2. Totéž bez dochmatu (odrazem jednon.!).
3. Roznožka dochm. obour., odraz oboun.; než doskočíme vzpažíme a prohneme kříž.
4. Roznožka; přeskočivše obracíme se (než doskočíme):
   a) $^1/_4$-kruhem,
   b) $^1/_2$-kruhem.

*b)*

(Koza na dél.)

Obr. 13.



5. Výsed roznožný pobok: obrat v pravo $^1/_4$-kruhem, pravou nohu natáhneme do předu, levou do zadu (= roznožíme popříč). Totéž i opáčně.
6. Týž výsed na nohu různojmennou; (obracejíce se v pravo, sedáme na levé stehno).

7. Roznožka popříč; obracejíce se v pravo, natahujeme pravou nohu do předu a opáčně (obr. 13.).
8. Totéž; obracejíce se v pravo, natahujeme levou nohu do předu a opáčně.

III. stupeň. Cviky předešlých stupňů cvičíme na koze po ramena vysoké, již, kdy třeba, jak možno zvýšíme.

Zvláštní cviky jsou:

*a)*

1. Roznožka; přeskočivše obracíme se:
   a) $^3/_4$-kruhem,
   b) celým kruhem.
2. Skrčka; přeskočivše otáčíme se:
   a) $^1/_4$-kruhem,
   b) $^1/_2$-kruhem.
3. Roznožka; mezi můstek a kozu stavíme motouz, jejž až do stejné výše s kozou zvedáme.
4. Totéž; před kozou stojí dvojitý motouz, aneb tam stojí někdo s obručí.

*b)*

5. Výsed rozn. po zpátku; sesed zákmihem.
6. Roznožka popříč (7. a 8. čís. II. stupně).
7. Roznožka po zpátku.

*c)*

8. Kotoul přes kozu dlouhou.
9. Přemet přes kozu širokou.

# K ů ň.

## A) Kůň na šíř.

Každý cvik v pravo i v levo! Popsány jsou však jen pravé cviky.

I. stupeň.

### *A) Výsedy únožné (= únžné).*

Vysedajíce (a přeskakujíce) únožmo, obracíme se ¼ kruhem do poměru popříčného, sesedáme-li takto, činíme totéž opáčně.

1. Výšvih únožný předem (obr. 14.)
   a) po náskoku neb ze stoje (opětovaně),
   b) po náběhu (jednou).
2. Vysed únožný z pdp. přdm. (v pr., v l.):
   a) na hřbet, podp. na zadním mdle

Obr. 14.



a hřbetě; sesed zákmihem (= odsun zánožný, obr. 15.).
b) do sedla, pdp. na mdlch; sesed únožný v l., (v pr.) nazad,
c) do sedla, pdp. na mdlch; sesed únožný v l., (v pr.) napřed (sesedajíce podpíráme se předloktím o hřbet; obr. 16.).
3. a, b. Číslo 2. a, b, po náběhu (aniž bychom v podporu setrvali).
4. Číslo 3. a, pak přehupnouti do sedla, na krk a odtud shupnouti.
5. Číslo 3. b., sesednouti kmihem únožmo nazad.
6. Číslo 3. b., sesednouti únžmo na zad do pdp. předem.

Obr. 15.



Obr. 16.



7. Totéž a opět vysednouti jako při čísle 2. a, b.

*B) Výsedy skrčné.*

Krčíme pouze nohy; není-li zřejmě udáno, neobracíme se.

8. Výšvih skrčný, oboun. (po náběhu) pdp. na mdlch.
9. Výsed skrčný jednon. do sedla, pdp. na mdlch; sesed touž nohou nazad.
10. Týž výsed, sesed druhou nohou napřed.
11. Výsed číslo 9., pak ½-obrat (do sedu popříčného = ppřč.), sesed únžný;
 a) vysedáme v 1., obracíme se v 2. době,
 b) vysedáme a obracíme se v jedné době.
12. Výsed skrčný, jdnn.; pdp. na zadním mdl. a hřbetě (na předním mdle a kku); sesedáme (skrčmo) nazad.
13. Tyže výsedy; sesedáme (skrčmo) napřed.
14. Vysednouti jako při čísle 12., po ½-obratu
 a) shupneme,
 b) sesedneme zákmihem (= odšineme se zánožmo).
15. Výsed skrčný oboun.; seskok (= shup).
16. Týž výsed; sesed skrčný nazad
 a) střídnn., — b) soun.
17. Výsed čísla 15.; prohnuvše kříž vysedáme skrčmo jednn. nazad a otočíce se ¼-kruhem sesedneme únžmo nazad.

18. Výsed č. 15.; prohnouti kříž a vysednouti únžmo nazad, sesednouti únžmo napřed.

### *C) Výsedy odnožné (= odnžné).*

(Vysedajíce odnžmo zvedáme nohu obloukem přes nářadí, neobracejíce se.)

19. Výšvih odbočný po náběhu (obr. 17.).
20. Výsed odnžný na hřbt, pdp.
    a) na zadním mdle a hřbetě,
    b) na mdlch; sesed odnžný nazad (touže nohou).
21. Výsed odnžný do sedla; sesed odnožný (druhou nohou) napřed.

Obr. 17.



22. a) Výsed čísla 20.: po celém obratu (= $^1/_2$-kruhem) sesedneme odnožmo nazad,
    b) výsed čísla 21. po celém obratu (= $^1/_2$-kruhem) sesedneme odnožmo napřed.
23. a) Výsed číslo 20.; po celém obratu sesedneme skrčmo napřed touže nohou;
    b) Výsed čísla 21.; po celém obratu sesedneme skrčmo nazad druhou nohou.

24. Výsed čísla 21.; přesednouti skrčmo (v téže době zvedáme přes koně skrčenou přední nohu nazad, zadní napřed) a pak sesednouti odnožmo napřed.

### *D) Výsedy přednožné (= přdnžné).*

(Odskočivše obracíme se bokem k nářadí, vysedajíce přednožujeme.)

25. Výšvih přdnžný, obounžný (obr. 18.).
26. Výsed přdnžný na kk., chmat na kku a přdním mdle; shup.
27. Výsed přdnžný do sedla, pdp. na madlech.
28. a) Výsed čísla 26.; sesed únžný napřed, podpor v sedle.
    b) Výsed čísla 27.; sesed únžný nazad, podpor na madle a krku.


Obr. 18.

29. a) Výsed čísla 26.; po $^1/_2$-obratu v levo sesed skrčný nazad (druhou nohou),
    b) výsed čísla 27.; po $^1/_2$-obratu v levo sesed skrčný napřed (touže nohou),
30. a) Výsed čísla 26.; po $^3/_4$-obratu v levo sesed odnožný napřed (touže nohou),

b) výsed čísla 27.; po $^1/_2$-obratu v levo sesed odnožný nazad (druhou nohou).

*Bb) Skrčka = přeskok skrčný.*

31. Vykleknouti jednon. do sedla a seskočiti na zad držíme-li se madel.
32. Totéž oboun., seskočíme, aniž bychom se drželi (obr. 12. str. 16.) napřed.
33. Totéž; vyskočiti a stoupnouti na koně.
34. Vydřepnouti do sedla po náběhu, seskočiti napřed.
35. Vyskočiti (a stoupnouti) do sedla.
36. Vydřepnouti popříč; (odskočíce rychle se $^1/_4$-kruhem obrátíme a oběma rukama na jedno mdlo chytneme).
37. Skrčka (= přeskok skrčný).

*Cb) Odbočka = přeskok odbočný.*

38. Výsed odbočný (přes 0 mdlo) na hřbet, chmat na zadním mdle a hřbetě.
39. Týž výsed do sedla (přes 1 mdlo), chmat na mdlch.
40. Odbočka přes 0 mdlo (chmat = č. 38.), přes 1 mdlo (chmt. = č. 39., obr. 17., str. 22.).

II. stupeň.

## A) *Cviky únožné.*

*a)*

Opakuj (na koni po prsa vysokém) 3. b. a 5. č. I. stupně.

1. Výsed únžný na kk., pdp. na kku a předním mdle (= přes 1 mdlo).
2. Vysednouti únžmo na hřbet (přes 0 mdlo = I. st. čís. 2. a), přesednouti ú n ž m o odtud do sdla; pdp. na mdlch.
3. Totéž, přesednouti na kk.
4. Vysednouti do sedla; přesednouti na kk. (pdp. na předním mdle a kku).
5. Po výsedu únžném přesednouti *od*nožmo:
   a) jako při čís. 2.,
   b) „ „ „ 3.,
   c) „ „ „ 4.
6. Vysednouti jako při čís. 4., přesednouti přdnžmo (v l.) na kk.
7. Totéž se hřbetu do sedla.

*b)*

8. Skočiti do pdp. zdm.*) v 1. době, vysednouti únžmo (nazad) do sedla v 2. době.
9. Oba výkony v jedné době.
10. Skočiti do pdp. zdm. (obrat v levo!), vysednouti únžmo po předu na hřbet (vysedajíce obracíme se $^3/_4$-kruhem; (obr. 19.).

*) Odskakujíce obracíme se v pravo a chytáme l. rukou (dřív) na zadní, pravou na přední mdlo.

11. Vysednuvše jako při č. 10. přesedáme:
a) jako při čís. 2., — b) jako při č. 3.
c) d) e) „ „ 5. a, b, c, f) „ „ „ 7.
12. Únožka, pdp. na konci kku (hřbetu).

### *B) Cviky odnožné a odbočné.*

Opakuj tyto cviky I. stupně: č. 19., 20.b, 21.

13. Výsed odbočný na hřbet, chmat na zadním mdle a hřbetě.

Obr. 19.



Obr. 20.



14. Týž výsed do sedla, chmat na mdlch.
15. „ „ na hřbet, „ „ „
16. Vysednouti odnžmo na kk. obloukem vnitřním (= zevnitř), pdp. na kku a předním mdle (obr. 20.), sesednouti (druhou nohou) odnžmo (= dovnitř) do přdu.

17. Týž výsed; sesednouti touž nohou odnožmo (= dovnitř) nazad (pr. nohu podhodíme pod l. ruku).
18. Tyže výsedy (a sesedy) do sedla (a ze sedla).
19. Z pdp. zadem na předním mdle a kku vysednouti odnožmo (nazad) na kk.
20. Totéž z pdp. na mdlch do sedla.
21. Odbočka (= přeskok odbočný, obr. 17.) přes hřbet, pdp. na zadním mdle a hřbetě.
22. Odbočka přes sedlo, pdp. na mdlch.

*Pozn.* Cvičíce 21. a 22. čís. vyvyšujeme koně (as po ramena) vytahujíce buď všechny nohy, buď — zvlášť u slabších žáků — jednou vzdálenější, po druhé bližší (můstku) dvě nohy.

## C. *Cviky skrčné.*

Opakuj 16. číslo I. stupně.

23. Vyskočiti dučmo (= do dřepu o kolenách rozevřených) chmat obour. na jednom madle v 1. době, v 2. seskočiti před koně.
24 Vyskočiti (= odchylmo) do dřepu únožného, levou nohou skrčenou stojíme v sedle, pravou nataženou položíme na hřbet.
25. Podobně; obracejíce se $^1/_4$-kruhem v levo, klademe pravou nohu (nataženou) do zadu na hřbet.

26. Totéž; obracejíce se $^1/_4$-kruhem v pr., položíme pravou nohu před sebe na hřbet.
27. Skrčka přes sedlo, chmat na madlech.
28. Skrčka přes hřbet, chmat na madle a hřbetě.
29. Skrčka přes sedlo s $^1/_2$-obratem (nad koněm).
30. Skrčka (bez obratu) do podporu v zadu; pak rozličné cviky z podp. zadem, n. př.:
    a) I. stupně čís. 17.,
    b) „ „ „ 18.,
    c) II. „ „ 8.,
    d) „ „ „ 10.,
    e) vysednouti odnožmo nazad obloukem vnějším (= dovnitř).

*D. Cviky přednožné.*

Opakuj na vyšším koni I. st. čísla 25.—30.

31. Přednožka přes krk, podpor na krku a předním madle.
32. Přednožka přes sedlo, chmat na madlech.

*E. Cviky zánožné.*

Zanoživše po odrazu a naklonivše se do váhorovné polohy, otáčíme se $^1/_4$-kruhem kol hloubkové osy; sedneme popříč na nářadí aneb přeskočivše ho bokem jsme k němu obráceni.

33. Vyšvih zánožný (obr. 21.).
34. Výsed zánožný na hřbet (podp. na madlech), odsun zánožný.

35. Týž výsed do sedla, sesed zánožný (sesedaje komihni nohama nazad, nad koněm snož, a seskoč vedle koně, jsa bokem k němu obrácen).

36. Výsed čís. 34., přesed zánožný ze sedu roznožného do sedu popříčného na levé stehno (obr. 11., str. 15.).


Obr. 21.

37. Výskok zánožný do podp. ležného (předem), ruce na předním madle (pravou sem ze zadního přechmatneme), chodidla na hřbetě; výsed skřížný (= stříž) obratem.

38. Výsed č. 34.; přesed zánožný, skřížný obratem (= stříž) na hřbetě.

39. Týž přesed v sedle.

40. Zánožka = přeskok zánožný.

III. stupeň.

### A. *Cviky únožné.*

Opakuj: II. stup. čís. 1., 9., 10., 12.

1. Výsed (únžný přes 2 madla) na krk, chmat na madlech.

2. Výsed přes 1 madlo, chmat jednoruč. na totéž madlo, přes něž vysedáme.
3. a) Odbočka,
   b) skrčka do podp. zadem, pak výsed únožný po předu (obrat $^3/_4$-kruhem; 10. čís. II. stupně). Předně na dvakrát. pak na jednou.
4. Výsed únžný po zpátku (= závitem; z podporu předem; obr. 22.):
   a) přes 0 madlo (na krk), chmat na mdlch,
   b) přes 1 madlo (do sedla), chmat na madlech.
5. Výsed únožný na hřbet; odtud přesed po zpátku (= závitem) na krk.
6. Unožka; podp. na kku a předním madle.
7. Totéž cvičení z podp. předem:
   a) podpor na konci krku,
   b) podpor jako při čísle 6.
8. Výsed únžný (l.) na krk, podp. na krku a předním madle; sesednuvše v l. nazad přeskočíme krk únžmo v pravo. (Prvé na dvakrát, pak na jednou.)

Obr. 22.



### *B. Cviky odnožné, odbočné.*

Opakuj co přípravu ze II. stupně čísla: 16., 18., 20.

9. Výsed odnžný (přes 2 madla) na krk, chmat na madlech.
10. Totéž; stříž odnžný.
11. Odbočka přes vyšší a vyšší předměty, jež na koně klademe.
12. Odbočka (v pr.) do výdrže přednožného.
13. Totéž a bezprostředně vysednouti odnžmo (v l.) do sedla (v 1 době).
14. Půlkolo odnožné (21. čís. I. stup. a sesed skrčný nazad v 1 době).
15. Odbočka číslo 12.; skrčka nazad (prvé ve 2, pak v 1 době co půlkolo odbočné).
16. Kolo odnožné dovnitř (výsed odn. 21. č. I. st. a sesed č. 17. II. st., předně ve 2, pak v jedné době).
17. Kolo odnožné zevnitř (výsed odn. č. 16. II. st., sesed odn. nazad touže nohou; předně ve 2, pak v 1 době).
18. Odbočka (v pr.) do výdrže přednožného (čís. 12.); odbočka (v l.) nazad.
19. Odbočka čís. 12.; výsed odnožný pr. nazad (obloukem nitřním, pr. nohou pod l. ruku) v 1 době.
20. Celé kolo odbočné (cviky 18. čís. v jediné době).

## *C. Cviky skrčné.*

Opakuj II. stupně čísla: 27., 29., 24., 25., 26.

*a)*

21. Půlskrčka s únožením (obr. 23.).
22. Totéž s obratem (jako při 25. a 26. čís. II. stup.).
23. Č. 21. do výdrže přednožného a zpět (t. j. týž cvik nazad).


Obr. 23.

24. Totéž v pr. do předu, v l. do zadu v 1 době (co kolo).
25. Skrčka po zpáttku (odskočivše ihned se obrátíme).

*b)*

26. Vydřepnouti prav. nohou do sedla, obrátili-li jsme se nepouštěvše se rukama ½ kruhem v levo.
27. Výsed návlečný (obr. 24.).


Obr. 24.

28. Výsed skrčný jednon., prostý (bez dochmatu).
29. Výskok prostý.
30. Přeskok prostý = skrčka prostá
 a) s dochmatem.
 b) bez dochmatu.

### *D. Cviky přednožné.*

Opakuj místo přípravy II. stupně čísla 31. a 32.

31. Výsed přednožný na kk., podp. jednor. na předním madle; stříž přednožný, podpor obour.
32. Výsed přednožný na hřbet (přes 2 madla), podpor (obour.) na madlech.
33. Přednožka přes (vyšší a vyšší) předměty.
34. Přednožka z podp. zadem (po odbočce, skrčce atd.).
35. Výsed přednožný po zpátku.*)
36. Přednožka po zpátku.

### *E. Cviky zánožné.*

Opakuj ze II. stupně čísla: 34., 38., 33. (vysoký!), 40.

37. Výsed zánožný na kk. (přes 2 mdla), shup.
38. Výskok zánožný na kk. (přes 2 mdla), shup.

*) Odrazivše se na můstku, ihned se obracíme a aniž bychom v podp. zadem setrvali, vysedáme neb přeskakujeme v pravo, když jsme se byli v pravo obraceli, v levo když jsme se obrátili v l.

39. Výsed zánožný obratem (= střižný) na hřbet, podp. na mdlech.
40. Zánožka přes předměty (vždy vyšší; paže natažené!).
41. Přeskok letný (obr. 25.).
42. Zánožka s obratem (nad koněm!).
43. Zánožka do podp. přdm., (přechmátni, když nohama padáš).
44. Půlkolo zánožné.
45. Čís.43. s výsedem (odbočným) na kk.
46. Celé kolo zánožné.

Obr. 25.



*F. Cviky roznožné.*

47. Výšvih roznožný, podp. na mdlech.
48. Výskok roznožný, podp. na mdlech.
49. Roznožka:
    a) bez obratu,
    b) obratem.
50. Roznožka do podporu zadem (pak rozličné cviky z tohoto podporu).

## G. *Kotouly, překoty, přemety; výdrže.*

*a)*

51. Kotoul nazad, chmat na mdlech:
    a) ze stoje,
    b) z lehu v sedle.
52. Vís. 51. b; po skrčce do kliku zadem (na můstek; obr. 26.).
53. Kotoul napřed ze stoje rozkročného na koni; lopatkama se opřeme v sedle.

Obr. 26.



54. Překot napřed (po výšvihu zánžném):
    a) opírajíce se hlavou v sedle,
    b) neopírajíce se.
55. Přemet klikem, vzporem.

*b)*

56. Podpor vznosný (srovnej 12. obr. na str. 16.). Po cviku tomto proveď:
    a) rozličné výsedy,
    b) rozličné přeskoky,
    c) překot.
57. Podpor vznosný po skrčce nazad (a pak rozličné cviky).
58. Váha popříč (opřeme-li se o jeden loket).

59. Váha po bok (buď opřeme-li se o oba lokty aneb neopřeme-li se).
60. Stoj na rukou:
a) klikem,
b) vzporem.

58., 59. a 60. cviku lze rozličné jiné výkony připojiti, totiž:
a) rozličné výsedy,
b) rozličné přesedy,
c) překoty neb přemet.

## B) Kůň na dél bez madel.

I. stupeň.

### *A. Cviky roznožné.*

Jakožto přípravu: Koza I. st. 1.—5. číslo (str. 12.—13.).

1. Výsed roznožný na hřbet, podpor obouručný na hřbetě.
2. Výsed roznožný na hřbet, podpor jednoručný na hřbetě.
3. Výsed roznožný na hřbet, podpor obouručný v sedle.
4. Výsed roznožný po zpátku (= s obratem), jedna ruka na zadním mdle, druhá na konci hřbetu.
5. Výsed roznožný na hřbet, prostý bez dochmatu odrazem jednonožným.

### *B. Cviky skrčné.*

6. Vykleknouti na hřbet v 1. době; v druhé době:
   a) seskočiti nazad neb stranou,
   b) sednouti roznožmo, držíce se neb nedržíce se; ve 3. době můžeme pak buď sesednouti nějak neb opět vykleknouti.
7. Vydřepnouti na hřbet (ostatní jak při předešlém čísle).
8. Vykleknouti jednonožně a natáhnouti druhou nohu do zadu.
9. Vyskočiti a dřepnouti na hřbet; (ostatní jako při 1. čísle).
10. Vysednouti roznožmo na hřbet, přeručkovati na krk (nohy poohni a roztáhni, trup zvedni!), odkudž shupneme.

II. stupeň.

### *A. Cviky roznožné.*

Opakuj: 1.—5. číslo 1. stupně.

1. Výsed roznožný do sedla, chmat obouručný v sedle.
2. Výsed roznožný do sedla, obouručný chmat na hřbetě.
3. Výsed roznožný do sedla. chmat jednoručný v sedle neb na hřbetě.
4. Výsed roznožný do sedla prostý (bez chmatu; odraz jednon.).

5. Týž výsed po zpátku:
   a) chmat obouručný
   b) chmat jednoručný.

*B. Cviky skrčné.*

6. Vydřepnouti do sedla, podpor:
   a) v sedle,
   b) na hřbetě.
7. Vyskočiti a stoupnouti do sedla, podpor:
   a) v sedle,
   b) na hřbetě.
8. Vysednouti skrčmo do sedla, podpor obouručný v sedle.

*C. Cviky přednožné (odrazem jednon.!).*

9. Výsed jednonožný na hřbet, sesed přednožný.
10. Výsed jednonožný do sedla, sesed přednožný.
11. Výsed snožný na sedlo (nohy leží na koni).
12. Výsed obounožný na jedno stehno (obě nohy jdou přes koně).
13. Přednožka bez obratu:
    a) přes hřbet,
    b) přes sedlo.
14. Po výsedu číslo 11. přesed skrčný obratem (stříž).
15. Po výsedu číslo 10. přesed skřížný (= stříž přednožný).

### D. *Cviky zánožné.*

Číslo 1.—5. proveď po výšvihu zánožném vždy vyšším a úhlednějším; po 4. čísle přidej:

16. Přesed skřížný (stříž) zánožný.

### E. *Cviky únožné (z boku koně).*

17. Výsed na hřbet — shup.
18. Výsed do sedla, sesed únožný.
19. Týž výsed podporem jednoručným, odrazem jednonožným.
20. Týž výsed po zpátku (= závitem), odraz obounožný, podpor obouručný.

III. stupeň.

### A. *Cviky roznožné.*

Opakuj 1.—5. číslo II. stupně.

1. Výsed roznožný na kk., chmat obouručný:
   a) na krku,
   b) v sedle,
   c) na hřbetě.
2. Týž výsed; jednoručný chmat:
   a) na krku,
   b) v sedle.
3. Týž výsed prostý (bez dochmatu; odraz jednonožný).
4. Přeskok (= veleskok) roznožný; chmat:
   a) jako při čísle 1.,
   b) jako při čísle 2.

5. Výsed (roznožný) po zpátku na krk:
   a) chmat obouručný,
   b) chmat jednoručný.
6. Přeskok po zpátku.

### *B. Cviky skrčné.*

Opakuj 6.—8. číslo II. stupně.

7. Vydřepnouti na krk, podpor:
   a) na krku,
   b) v sedle,
   c) na hřbetě.
8. Vyskočiti na krk, podpor:
   a) na krku,
   b) v sedle.
9. Vysednouti skrčmo na krk, podpor na krku.
10. Přeskočiti skrčmo, (roznožujeme, jinak-li nelze, teprvé nad koncem krku).

### *C. Cviky přednožné.*

Opakuj 9.—15. číslo II. stupně.

11. Výsed jednonožný na krk.
12. Výsed obounožný na krk.
13. Přednožka přes krk bez obratu.
14. Přednožka:
   a) přes sedlo,
   b) přes krk s obratem (ku koni).
15. Přednožka přes sedlo (obratem ku koni) do podporu předem.

16. Výsed skřížný přednožný do sedla neb na krk.

## *D. Cviky únožné.*

Opakuj 18.—20. číslo II. stupně.


Obr. 27.

17. Výsed únožný na krk, pdp. na kku:
a) obouručný,
b) jednoručný.
18. Únžka (na můstek!) podpor na hřbetě, obr. 27.
19. Výsed únožný po zpátku (= závitem) na krk, podpor na krku.

## *E. Cviky zánožné.*


Obr. 28.

20. Výsed zánožný do sedla — na kk; (tváří proti můstku!).
21. Výskok zánožný do sedla — na kk; (tváří proti můstku!).
22. Zánožka přes sedlo — přes krk, obr. 28.

23. Totéž do podporu předem co kolo zánožné; (přechmatuj rychle!).

### F. Výdrže, překoty, přemety.

24. Překot napřed do sedu v sedle (pak čís. 26. neb 27.).

Po výsedu roznožném do sedla.

25. Váha pokos (šikmo), opíráme-li se loktem.
26. Postaviti se na rameno.
27. Postaviti se na hlavu.

Po výsedu roznožném po zpátku do sedla.

28. Překot na zad, před koně.

Ze stoje na koni.

29. Přemet klikem — vzporem —,před koně, podpor na krku.

Po náběhu.

30. Přemet:

klikem { a) vedle koně, (podp. v sedle), b) do sedu, (podpor v sedle),

vzporem { c) před koně (= velpřemet; podpor na krku).

## C) Kůň na dél s madly.

Cviky pro koně na dél bez madel uvedené i na koni na dél s madly cvičíváme; (jedny cviky — lehčí — stávají se tu těžšími, kdežto naopak těžší výkony sobě — chytajíce se pevně madel — obyčejně značně ulehčujeme).

Kromě toho pěstujeme mnohé zvláštní cviky; ty pouze uvádíme.

Každý cvik dvakrát; po prvé ve vzporu 1. dobu setrváme, po druhé provedeme *celý cvik* v jedné době.

I. stupeň.

*Průprava*: Skočiti do podporu pobočného; jedna ruka na zadním madle, druhá na hřbetě. Z tohoto podporu cvičíme:

*A. Cviky únožné.*

Viz: Kůň na šíř, str. 19., čísla: 3. b, c, 4., 5.

*B. Cviky skrčné.*

Viz: Kůň na šíř, str. 21., čísla: 12., 13., 14.; 31., 32., 33.*)

*C. Cviky odnožné.*

Kůň na šíř, str. 22., čísla: 20., 21., 22. a, b, 23. a, b, 24.

*) Poněvadž se opíráme o hřbet a zadní madlo, vyklekáváme, vyskakujeme a vydřepujeme na hřbet, nikoliv do sedla.

II. stupeň.

*Průprava*: Skočiti do podporu p o b o č n é h o na madlech. Z podporu tohoto:

*A. Cviky únožné.*

Kůň na šíř. str. 25., čísla: 2., 3., 4., 5., 6., 7.*)

*B. Cviky odnožné a odbočné.*

Kůň na šíř, str. 26., čísla: 14., 15., 18., 22.

*C. Cviky skrčné.*

Kůň na šíř, str. 27., čísla: 24., 25., 26., 27., 30.

III. stupeň.

*Průprava*: Skočiti do podporu pobočného na přední madlo a krk.

*A. Cviky únožné.*

Kůň na šíř, str. 30., čísla: 4., 8.

*B. Cviky odbočné.*

Kůň na šíř, str. 31., čísla: 12. až 20.

*) Vysedáme vždy na krk neb přes p ř e d n í madlo do sedla; v pravo z pravé, v levo z levé strany koně.

### *C. Cviky skrčné.*

Kůň na šíř, str. 32., čísla: 21., 22., 23., 24., 25.; 27.

### *D. Cviky přednožné.*

1. Výsed přednožný do sedla, chmat na madlech (v levo z levé, v pravo z pravé strany koně).
2. Týž výsed; podpor na předním madle a krku.
3. Přednožka přes sedlo, podpor na madlech.
4. Přednožka přes krk, podpor na předním madle a krku.

Kromě těchto cviků viz: „Kůň na šíř“, str. 33., číslo: 31. a j.

# B r a d l a.

I. stupeň.

## *A. Vis ležný, závěs.*

1. Skočiti (třikr.) do předu a pověsiti se ležmo, popříč na koncích žerdí.
2. Číslo 1.; měniti chmat (palcový — malíkový) střídnoručně.
3. Číslo 1.; hýbati nohama:
   a) zvedati nohy natažené (střídavě),
   b) přikolenovati (též střídavě).
4. Číslo 1.; schylovati.
5. Číslo 1.; pouštěti se jednou rukou a obraceti se.
6. Totéž; neobraceti se však (jednopažný, ležný vis předem).
7. Skákati (třikr.) na zad do visu ležného předem.
8. Skočiti na zad do visu ležného (číslo 7.), pak:
   a) pouštěti se jednou rukou jako při čísle 5. a 6.,
   b) zvedati bérce.
9. Závěs jednonožný popříč:
   a) noha nitř bradel na žerdi soujmenné,

b) noha vně bradel na žerdi soujmenné,
c) noha nitř bradel na žerdi různojmenné.

10. Závěs obounožný popříč ruce na (obou) žerděch; nohy (obě) zavěsíme:
a) nitř, na jedné žerdi,
b) nitř, roztaženy (každá na jedné žerdi),
c) jednu nitř, druhou vně bradel, obě na téže žerdi,
d) jednu nitř, druhou vně bradel, každou na jiné žerdi.

11. Závěs pobok, ruce na jedné,
a) noha (jedna) na druhé žerdi,
b) nohy (obě) na druhé žerdi.

12. Závěs pobok na jedné žerdi:
a) noha vně rukou na straně soujmenné,
b) noha nitř rukou,
c) nohy nitř rukou,
d) jedna nitř, druhá vně rukou,
e) obě nohy vně rukou.

13. Závěs obounožný, číslo 11. b.:
a) schylovati,
b) natahovati a opět ohýbati nohy.

14. Závěs číslo 11. b.:
a) pouštěti se jednou rukou,
b) měniti chmat střídnoručně,
c) měniti chmat souručně.

15. Zavěsiti se pobok; jednou nohou na přední, druhou na zadní žerdi.

16. Ručkovati střídnoručně v závěsu čís. 11. b.:
   a) na místě,
   b) do visu rozpažného,
   c) na pravo, na levo, (roznožujíce klademe nohy dál a dále).
17. Ručkovati souručně:
   a) na místě,
   b) do visu rozpažného,
   c) stranou; (v 1. době pochytneme rukama dál, v 2. době nohy v touž stranu pohodíme).
18. Ručkovati jako při čís. 16. a, b, c, ve visu ležném pobok na bradlech; (zavěsivše se podkolením [nárty] prohneme kříž; pak visíme na přední, ležíme na zadní žerdi; viz obr. 29.).


Obr. 29

19. Ručkovati souručně jako číslo 17. a, b, c, ve visu ležném na bradlech.
20. Závěs číslo 11. b.; přechmatovati z přední žerdě na zadní:
   a) střídnoručně,
   b) souručně.

### *B. Podpor a měny podporu.*

(Na bradlech po prsa vysokých.)

21. Skákati do vzporu příčného:
    a) na témže místě,
    b) do předu (přes celá bradla),
    c) do zadu.
22. Skočiti do vzporu popříčného a
    a) točiti trupem,
    b) zvedati bérce,
    c) zvedati stehna, } α) střídavě, β) sounožně,
    d) přednožovati.
    e) roznožovati.
23. Skočiti do podporu předloktími.
24. V 1. době: Skočiti do vzporu,
    v 2. době: klecnouti,
    v 3. době: seskočiti; (opětovaně).
25. Opětovaně: skočiti do kliku v 1. době,
    vzepříti se v 2. době,
    seskočiti v 3. době.
26. Komihnouti nohama a podepříti se ležmo:
    a) předem,
    b) zadem.
27. Podpor ležný předem a hýbati:
    a) pažema,
    b) nohama (střídavě).
28. Podp. ležný předem a klásti na jednu žerď:
    a) obě ruce,
    b) obě nohy.

29. V podporu ležném zadem hýbati střídavě:
    a) pažema,
    b) nohama.
30. V podporu ležném zadem klásti obě nohy na jednu žerď.
31. Klícati v podporu ležném předem.
32. Z ležného podporu předem o předloktí do vzporu ležného:
    a) střídnopažně,
    b) soupažně.
33. Ze vzporu ležného předem do téhož podporu o předloktí střídnopažně — (soupažně).

### C. *Ručkovati.*

*a)*

34. V podporu ležném předem:
    a) na místě, α) střídnoručně,
    β) souručně,
    b) napřed (střídnoručně),
    c) nazad (střídnoručně).
35. V podporu ležném zadem:
    a) na místě, α) střídnoručně,
    β) souručně,
    b) napřed (střídnoručně),
    c) nazad (střídnoručně).
36. V podporu ležném předem, obě ruce na jedné žerdi:
    a) napřed,
    b) nazad.

37. V podporu ležném předem, obě nohy na jedné žerdi:
a) souručně na místě,
b) střídnoručně napřed,
c) střídnoručně nazad.

38. V podporu ležném předloktími střídnopažně:
a) napřed,
b) nazad.

39. Ve vzporu ležném pobok střídnopažně na pravo, na levo.

*b)*

40. Ze vzporu příčného do šikmého, rozpažného; v pravo, v levo.

41. Ve vzporu příčném střídnoručně:
a) na místě,
b) napřed,
c) nazad.

42. Ve vzporu pobočném (předem) na pravo, na levo.

## *D. Výsedy, přesedy, přeskoky.*

*a)*

43. Výsed snožný pokos do bradel:
a) za ruce,
b) před ruce.

44. Vysedati za ruce přes celá bradla.

(Tedy: v 1. době: výsed v pravo, v 2.: přechmatnouti v pravo, ve 3.: vzpor, ve 4: výsed v levo atd.)

45. Vysedati před ruce přes celá bradla.
46. Výsed jízdný před ruce (obr. 30.).
47. Výsed roznožný před ruce.
48. Výsed snožný z bradel; v 2. době:
   a) seskočíme ku vnější straně bradel,
   b) seskočíme do bradel,
   c) sesedneme a vrátíme se do vzporu.

Obr. 30.



49. Přesedati jízdmo před rukama (s jedné žerdě na druhou):
   a) mezikmihem,
   b) bez mezikmihu.
50. Přesedati snožmo před rukama:
   a) mezikmihem,
   b) bez mezikm.

*b)*

51. Přednožka (obr. 31.) z podporu, po předkmihu.
52. Přednožka stálili jsme popříč nitř bradel.

Obr. 31.



53. Přednožka přes druhou žerď po mezikmihu:
a) ze sedu jízdného,
b) ze sedu snožného,
c) ze sedu roznožného.
54. Přednžka přes druhou žerď bez mezikmihu:
a) ze sedu jízdného,
b) ze sedu snožného.

*c)*

55. Vysednouti jízdmo za ruce:
a) po předkmihu,
b) po výdrži přednožném, jednonožném.
56. Vysednouti před ruce:
a) jízdmo,
b) roznožmo,
c) snožmo, a odtud přesednouti za ruce jízdmo.
57. Vysednouti snožmo za ruce (z bradel).
58. Vysednouti před ruce:
a) jízdmo,
b) roznožmo,
c) snožmo a přesednouti snožmo za ruce.
59. Vysednouti roznožmo za ruce.
60. Vysednouti před ruce:
a) jízdmo,
b) snožmo,
c) roznožmo, a přesednouti roznožmo za ruce.

*d)*

61. Přednožka po sedu:
 a) jízdném.
 b) roznožném.
 c) snožném za rukama.
62. Zánožka (po předkmihu; nízko! přirovnej: obr. 15., str. 20., obr. 21., str. 29.; obr. 28., str. 41.).
63. Zánožka po sedu:
 a) jízdném,
 b) roznožném.
 c) snožném před rukama.
64. Zánožka přes 2. žerď po mezikmihu ze sedu:
 a) jízdného.
 b) snožného za rukama.
65. Zánožka bez mezikmihu ze sedu jízdného za rukama.

*e)*

(Na koncích. tváří z bradel.)

66. Vysednouti za ruku a shupnouti; vysedneme:
 a) jízdmo (na jeden konec),
 b) roznožmo.
67. Únožka (bez obratu):
 a) po předkmihu,
 b) bez předkmihu.

Obr. 32.



68. Vystoupnouti (po předkmihu — bez předkmihu) roznožmo na konce žerdí za ruce a seskočiti, když jsme se vztýčili.
69. Roznožka z bradel po předkmihu (obr. 32.).
70. Roznožka (č. 69.) z podporu ležného předem (ruce na koncích žerdí!).

*E. Obraty, překoty, kotouly.**)*

71. Točiti trupem ve vzporu:
    a) pokos,
    b) pobok.
72. Obrátiti se ze vzporu popříč do pdp. pobok předem.
73. Obrátiti se ze vzporu pobok předem do vzporu popříč.
74. Obrátiti se ze vzporu popříč do vzporu pobok zadem.
75. Výsed střižný (= skřížný obratem) na jednu žerď:

---

*) Vesměs cviky, při kterých se kol některé osy točíme.

a) za ruce,
b) před ruce.

76. Překot ve visu:
a) do stoje (= do dřepu),
b) do visu vznosného, roznožného,
c) do visu plavného (obr. 33.).


Obr. 33.

Obr. 34.


77. Kotoul napřed z roznožn. sedu popříčného do lehu zadem (podp. záloktími; obr. 34.).
78. Kotoul nazad ze sedu do sedu roznožného.
79. Výšin ze stoje visného do sedu roznožného (obr. 35., str. 34.).
80. Překot napřed na konci bradel:
a) ze dřepu rozkročného na bradlech,
b) ze stoje nitř bradel.

II. stupeň.

### *A. Vis a cviky ve visu (bradla po prsa, ramena).*

1. Vis vznesný (popříč), prohnutým křížem:
a) roznožný, stehnama opíráme se o žerdě.
b) snožný.

2. Hnízdo pobok:
   a) na dvou žerděch,
   b) na jedné žerdi.
3. Vis (roznožný) za podkolení.
4. Vzepříti závěsem roznožným, skřížným.*)


Obr. 35.

5. Spustiti se s podp. ležného předem do visu plavného.
6. Totéž a opět se vzepříti:
   a) střídnopažně,
   b) soupažně.
7. Číslo 5.; přechmatnouti z nitřní na vnější strany žerdí.
8. Totéž; věšeti se oběma rukama na jednu žerď.
9. Totéž i oběma nohama (vis plavný na jedné žerdi).
10. Toč závěsem popříčným.**)

*) Zavěšeni jsouce (nohama) na pravé a visíce (rukama) na levé žerdi, převěsíme rychle pravou nohu přes levou žerď a otáčejíce se kol délkové osy vzepřeme se a sedneme roznožmo na bradla.

**) Jsouce podepřeni ležmo předem na bradlech, zavěsíme se pravým podkolením za pravou žerď současně spouštějíce levé okončiny se žerdi levé: hbitě-li jsme toto provedli otočíme se kol žerdě

### *B. Podpor a měny podporu.*

11. Z podporu předloktími střídnop. — soupažně — do vzporu; též opačně.
12. Totéž soupažně na konci zákmihu.
13. Klecati ve vzporu příčném (obr. 36.).
14. Totéž ve vzporu bočném.


Obr. 36.

15. Vzepříti střídnop. z podporu příčn. pažemi (celé paže leží na žerděch).
16. V podp. ležném předem hýbati soudobně různými okončinami (pr. paží, l. nohou).
17. Ve vzp. ležném zadem klásti obě ruce na jednu žerď.
18. Ve vzp. ležném zadem klícati.
19. Ve vzp. popříčném přednožovati sounožně (— přednožiti a vydržeti —).
20. Ve vzporu popříčném zvedati (— zvednouti —) trup.

---

pravé tak že chytíce se levou rukou (za levou — možno-li — žerď) opět do podp. ležného přejíti můžeme.

### C. Ručkovati.

Popříč ručkujeme napřed i nazad; pobok na obě strany.

21. Souručně ve vzporu příčném.
22. Střídnor. ve vzp. příčn.; připojíme však:
    a) držeti rozmanitě nohy,*)
    b) hýbati rozmanitě nohama.**)
23. Střídnopažně v podp. o předloktích.
24. Souručně ve vzporu ležném předem.
25. Souručně ve vzporu ležném zadem.
26. Souručně ve vzporu ležném předem opírajíce se oběma
    a) nohama,
    b) rukama o jednu žerď.
27. Střídnoručně v kliku ležném předem — zadem.
28. Totéž souručně v kliku ležném předem.

### D. Výsedy, přesedy, přeskoky a p.

a) nitř bradel (obyčejně z podp. příčného).

*Příprava.* Komíhati vysoko ve vzporu a podp. o předloktí.

29. Přednožka z tichého podp.
30. Výsed jízdný, přednožný s $^1/_2$-obratem

*) Přednožíme, předkolenímе a t. p.
**) Předkolenovati, zvedati bérce, krčiti nohy v pravo když kráčíme pr. rukou, v. l. když levou.

(vysedneme v levo na pravou žerď v pravo se obracejíce).
31. Výsed snožný přednožný s $^1/_2$-obratem (sedíme pak pobok).
32. Přednožka s $^1/_2$-obratem:
a) od bradel (odbočka),
b) k bradlům.
33. Totéž s $^1/_1$-obratem (obr. 37.).
34., 35., 36., 37. Čísla 46., 47., 48., 51. I. stupně (str. 52.) z podporu o předloktí.
38. Zánožka po vyšším zákmihu.
39. Výsed jízdný za ruce s $^1/_2$-obratem (podobno číslu 30.)

Obr. 37.



40. Výsed skřížný zánožný (s obratem, = stříž zánožný):
a) na jednu žerď,
b) na obě žerdi.
41. Zánožka s $^1/_2$-obratem do podp. pobočného (ruce necháme na obou žerděch.
42. Zánožka s $^1/_2$-obratem:
a) k bradlům.
b) od bradel.
43. Totéž s $^1/_1$-obratem.

44., 45., 46., 47. Čísla: 55., 57., 59., 62. I. stupně (str. 53.) z podp. o předloktích a z kliku.

48.—55. Čísla 29., 30., 31., 32.; 38., 39., 40. a) b), 42. a) II. stupně z podporů o předloktí a z kliku.

b) na konci bradel (po prsa vysokých; stáli-li jsme obráceni do bradel).

Obr. 38.




56. Vysednouti jízdmo před pr. ruku; vysedajíce pozvedneme pravou ruku a unožíce pravou nohu pod ni podhodíme.

57. Vysednouti jízdmo před prav. ruku, přednožili-li jsme v pr. (přes žerď).

58. Vysednouti snožmo před prav. ruku, přednožili-li jsme sounožně.

59. Vysednouti jízdmo před levou ruku, přednožili-li jsme v pr. (přes l. žerď).

60. Jednonožné kolo nazad*) přes soujmennou žerď z náskoku — z podporu.

---

*) Obraz 38. znázorňuje 4 hlavní druhy kol, totiž:
1. Kolo popříč nazad.
2. Kolo popříč napřed.
3. Kolo pobok dovnitř (= obloukem vnějším).
4. Kolo pobok zevnitř (= obloukem nitřním).

61. Totéž přes různojmennou žerď.
62. Kolo dovnitř přes soujmennou žerď (z náskoku —. z podp.).
63. Totéž přes různojmennou žerď (pouze z náskoku).
64. Přednožka do bradel přes l. žerď (tedy obloukem na pravo).
65. Totéž do podp. popříčného.
66. Totéž přes pr. žerď (opět obl. na pravo!).
67. Přednožka na pravo přes l. žerď a vysednouti jízdmo před pr. ruku (v 1 době!).
68. Kolo dovnitř přes pr. žerď a vysednouti jízdmo před lev. ruku (čísla 62. a 57. v jedné době!).
69. Přednožka na pr. přes l. žerd a kolo zevnitř přes pravou žerď.
70. Kolo zevnitř přes různojmennou a dovnitř přes soujmennou žerď.

c) Z vnější strany bradel.*)

α) Podpíráme se v poloze lířbetní na přední žerdi.

71. Výsed odnožný obloukem vnějším:
 a) vedle rukou,
 b) mezi ruce.
72. Výsed odbočný.

*) Srovnej téže cviky na koni na šíř postaveném.

73. Odbočka do bradel.
74. Odbočka do podp. zadem na přední žerdi.
75. Odbočka do podp. předem na zadní žerdi.
76. Výsed únožný na přední žerď.
77. Výsed přednožný jednon. na přední žerď.
78. Výsed přednožný obounožný na přední žerď.
79. Výsed skrčný jednon. na přední žerď.
80. Výsed skrčmo-únožný na přední žerď (obr. 23. str. 32.).

β) Podpíráme se na obou žerděch.

81. Výsed zánožný, jízdný na přední žerď.
82. Zánožka do bradel.
83. Totéž do podporu popříčného.
84. Totéž a rozličné přednožné cviky, zvlášť I. stupně; (na př.: čísla 46., 47.. 48., 51. a j.)
    a) na přední žerď,
    b) na zadní žerď.
85. Výsed přednožný, jednonožný na přední žerď.
86. Přednožka do bradel.
87. Přednožka do podporu popříčného.
88. Totéž a rozličné cviky zánožné:
    a) na přední žerď,
    b) na zadní žerď.

## *E. Výdrže.*

89. Vydržeti přednožmo, jednonožně a otáčeti se v podporu popříčném.

90. Totéž obounožně.
91. Vydržeti přednožmo obounožně a otáčeti se v podporu pobočném (po čís. 31. a j.).
92. Vydržeti přednožmo roznožmo, podpíráme-li se mezi nohama.

*F. Obraty, kotouly, přemety* (vůbec cviky, při kterých se nějak točíme).

93. Obrátiti se rychle, (střídnoručně) ve vzporu popříčném.
94. Obrátiti se rychle, (střídnoručně) ve kliku popříčném.
95. Obrátiti se rychle, střídnoručně v podporu pobočném.
96. Kotoul napřed (obr. 34., str. 56.):
    a) ze stoje popříčného do sedu roznožného.
    b) z podporu popříčného do sedu roznožného,
    c) ze stoje popříčného do stoje popříčného.
97. Kotoul nazad:
    a) ze sedu roznožného opět do sedu,
    b) ze stoje popříčného opět do sedu,
    c) ze stoje popříčného do stoje.
98. Překot napřed na konci bradel.
    a) z podporu popříčného po zákmihu (zabezpeč!),
    b) z podporu popříčného tichého.
99. Překot napřed (u prostřed bradel) z podporu ležného, bočního chmatem dlanním.

100. Překot nazad z podporu popříčného do visu ležného zadem (obr. 39.).

III. stupeň.

*A. Cviky ve visu* (bradla po ramena).

1. Schylovati ve visu vznosném popříčném, prohnutým křížem.
2. Ručkovati ve visu vznosném:
   a) střídnoručně,
   b) souručně.
3. Ručkovati ve schylu (svisu) držíme-li nohy do předu nataženy.

Obr. 39.



4. Vis plavný (zadem, po překotu I. st. č. 76., str. 56., obr. 33.):
   a) pouštěti se jednou rukou a nohou,
   b) přechmatnouti střídnoručně ze zadu do předu.
5. Vzpírati z popříčného závěsu:
   a) roznožného nitř bradel,
   b) snožného nitř bradel.
6. Vzepříti tahem ze svisu popříčného na konci bradel.
7. Totéž vzklopmo.

8. Váha (popříč) předem (opřeme-li se jedním chodidlem o žerď).
9. Váha zadem:
   a) o pažích,
   b) ve visu obyčejném.
10. Váha předem (neopřeme-li se).

### *Ba. Podpor a mény podporu.*

11. Klecati v podporu šikmém.*)
12. Klecati jednopažně, leží-li druhá paže před neb za námi na (druhé) žerdi.
13. Klecati v podporu ležném, obě ruce na jedné, obě nohy na druhé žerdi.
14. Totéž; ruce i nohy jsou na téže žerdi.
15. Klecati v podporu ležném opíráme-li se o jednu paži a obě (roztažené) nohy.
16. Vzepříti z podporu ležného o jednom předloktí.
17. Vzepříti z podporu ležného o pažích.
18. Vzepříti soupažně z podporu o pažích:
    a) na konci zákmihu,
    b) nekomíháme-li.
19. Podpor jednopažný (pobok).
20. Podpor jednopažný popříč:

---

*) Když cvičencova osa ramenní je šikmo na délku nářadovou, kdy tedy tvoří spolu kosé úhly; tedy správně: „podpírá-li se pokos." (přirovnej Jungmannův Slovník).

a) po sedu jízdném za rukou (tedy roznožíme-li nad žerdí),
b) neroznožíme-li, snožíme-li.

C. *Ručkovati* (do předu i do zadu).

*Příprava.* Komíhati vysoko ve vzporu a v kliku.

21. Střídnoručně ve vzporu a vysoko zvedati ruce.
22. V kliku popříčném:
    a) střídnoručně,
    b) souručně.
23. V rozporu střídnor.
24. V podp. ležném obě ruce na jedné žerdi:
    a) střídnoručně,
    b) souručně.
25. Totéž v kliku ležném (podobném).
26. Poskočiti ve vzporu a tlesknouti.
27. Poskočiti (napřed — nazad) ze vzporu do kliku.
28. Totéž z kliku do vzporu.
29. Komíhati a poskakovati (ručkovati souručně):
    a) napřed na konci předkmihu,
    b) nazad na konci zákmihu.
30. Totéž sem — tam (při každém předkmihu poskočíme napřed, při každém zákmihu nazad).

31. Komíhati a poskakovati (ručkov. souručně:
a) nazad na konci předkmihu,
b) napřed na konci zákmihu.
32. Totéž sem — tam.
33.—36. Čísla 29.—32. v kliku.

*Bb. Podpor a měny podporu.*

37. Komíhati a klecati vždy na počátku. vzepříti se na konci předkmihu.
38. Komíhati a klecati vždy na počátku. vzepříti se na konci zákmihu.
39. Komíhati a klecati vždy na počátku. vzepříti se na konci každého komihu.
40. a), b), c); čísla 37. (a), 38. (b), 39. (c) a poskočiti tam. kam komiháme vždy když se vzpíráme.

*D. Výsedy, přesedy a p.*

a) nitř bradel, popříč.

41. Přednožka podp. jednoručným. stáli-li jsme v bradlech.
42. Výsed skřížný $^1/_1$ obratem (= stříž) na jednu žerď:
a) za ruce.
b) před ruce.
43. Totéž na obě žerdě.
44. Výsed snožný za ruce ze stoje.
45. Zánožka tímže spůsobem.

46. Výsed jízdný před ruku po zánožce přes touž žerď (kolo).
47. Výsed snožný před ruku po zánožce přes touž žerď.
48. Výsed jízdný před druhou ruku po zánožce (přirovnej č. 46.).
49. Výsed snožný před druhou ruku po zánožce.
50. Přednožka týmže spůsobem (kolo obounožné napřed).
51.—54.; z podp. o pažích: I. stupeň čísla: 46., 47., 48., 51. (str. 52.).*)
55.—58.; z podp. o pažích: I. st. čísla: 55., 57., 59., 62. (str. 53.).*)
59.—62. Z podp. ležného o předloktí: I. st. čísla 46., 47., 48., 51.

b) nitř bradel pobok.**)

α) ze stoje.

β) z podporu.

63. Výsed odnožný na přední žerď (mezi ruce):
   a) dovnitř (obloukem vnějším),
   b) zevnitř (obloukem nitřním).
64. Výsed odnožný na zadní žerď:
   a) obloukem vnějším,
   b) obloukem nitřním.

*) Vysedajíce vzpíráme se buď úplně neb alespoň do kliku.

**) Srovnej tyže cviky na koni.

65. Výsed odbočný na přední žerď.
66. Totéž na zadní žerď (do podp. ležného [obrať obr. 29.]).
67. Odbočka přes přední žerď.
68. Odbočka přes zadní žerď.
69. Č. 68. do podporu předem (na zadní žerdi! Tedy nikoliv č. 66.).
70. Kolo jednonožné (přes přední žerď!):
    a) dovnitř,
    b) zevnitř.

71. Výsed skrčný, jednonožný na přední žerď.
72. Výsed skrčmo únožný na přední žerď (obr. 23., str. 32.).
73. Skrčka přes zadní žerď.
74. Totéž do podporu předem (na zadní žerdi).
75. Skrčka s obratem přes přední žerď (dvojchmat!).
76. Skrčka bez obratu (přes přední žerď; chmat hřbetní).

c) na konci bradel.

α) Stojíme obráceni do bradel.

77. Přednožka (přes obě žerdě).
78. Kolo obounožné (= č. 77. buď na původní stojiště, buď do podp. předem).
79. Kolo jednon. dovnitř (v pr.) a vysednouti únožmo v l. před l. ruku (56. a 62. číslo II. stupně soudobně).

80. Výsed roznožný před ruce (vysedajíce roznožíme pod ruce; podobá se tedy 56. číslu II. stupně, str. 61.).
81. Roznožka do bradel (obr. 40.).
82. Roznožka nazad z bradel.


Obr. 40.

β) Podpíráme-li se jsouce obráceni z bradel.

83. Zánožka (před bradla!).
84. Zánožka do podp. (= oboun. kolo zánožné).
85. Kolo (jednon.) nazad v pravo se zánožkou v l. vedle bradel.
86. Totéž; zánožka před bradla.
87. Totéž; zánožka do podp.
88. Kolo obounožné nazad (přednoživše pohneme nohama na pravo a podhodíme je pod prav. ruku, načež se opět podepřeme).
89. Totéž; přeskočíme však ještě zánožmo l. žerď (doskočíme před bradla).
90. Předešlé do podporu (= obounožné kolo nazad).

d) Z vnější strany bradel.

α) Podpíráme-li se v poloze hřbetní na přední žerdi.

91. Číslo 63. po náběhu (nedalekém).
92. Výsed odnožný (oblkm. vnějším) na zadní žerď.

93. Výsed odbočný na zadní žerď.
94. Odbočka přes přední žerď do pdp. předem na zadní žerdi.
95. Odbočka přes obě žerdě do pdp. zadem na zadní žerdi.
96. Číslo 70. přes přední žerď.
97. Odbočka do pdp. zadem na přední žerdi a výsed odnožný nazad (= kolo, započato obounožně, skončeno jednonožně).
98. Odbočka přes přední žerď a jednonožné kolo dovnitř přes zadní žerď (čís. 94. a 91. [= 63.] v jedné době).
99. Přednožka do bradel přes přední žerď.
100. Totéž do podporu popříčného.
101. Výsed přednožný jednon. na zadní žerď.
102. „ „ oboun. na zadní žerď.
103. Skrčka únžná do bradel (obr. 23. str. 32.).
104. Totéž a výsed odnožný (v pr.) na zadní žerď.
105. Číslo 103. a výsed skrčný (v l.) na zadní žerď.
106. Skrčka s obratem do bradel (číslo 75.); dvojchmt.
107. Totéž do podp. popříčného.
108. Skrčka bez obratu přes přední žerď.
109. Totéž a výsed oboun. na zadní žerď.
110. Skrčka přes obě žerdě (podp. na přdní žerdi).

β) Podpíráme se jednou rukou na přední, druhou na zadní žerdi.

111. Výsed zánožný jízdný na zadní žerď.
112. „ „ snožný „ „ „
113. Zánožka přes obě žerdě.
114. Kolo jednonožné napřed přes zadní žerď.
115. Totéž a rozličné cviky a) zánožné,*)
b) přednožné.
116. Výsed přednožný jednonožný na zadní žerď.
117. Výsed přednožný obounožný na zadní žerď.
118. Přednožka přes obě žerdě.
119. Kolo jednon. nazad přes zadní žerď.
120. Totéž a rozličné cviky a) přednožné,*)
b) zánožné.

## *E) Výdrže.*

121. Stoj pobok prsama (z podp. pbk. chmatem dlanním vně bradel).
122. Stoj popříč ramenem
a) ze sedu roznožného za rukama.
b) z podp. popříčného.
123. Váha popříč na pažích.

*) Vysedáme a p. na přední neb na zadní žerď; při spůsobu a) užijeme mezikmihu, při spůsobu b) následuje druhý cvik prvému bezprostředně, v téže době.

124. Stoj popříč na pažích.
125. Váha popříč ve visu zadem.
126. Váha šikmo v kliku, opřeme-li se bokem o jeden loket.
127. Totéž pobok.
128. Totéž popříč aniž bychom se o lokty opírali.
129. Stoj na pažích ohnutých (= rukama)
a) po čísle 122.,
b) po zákmihu,
c) zvedli-li jsme trup.
130. Stoj na pažích natažených
a) po zákmihu,
b) zvedli-li jsme trup.

### *F) Obraty, překoty, přemety.*

(Cviky, při kterých se nějak točíme.)

131. Obrátiti se souručně ve vzporu popříčném.
132. Totéž ve kliku popříčném.
133. Totéž na konci předkmihu (slabého).
134. Ve výdrži přednožném na konci bradel střídnoručně.
135. Kotoul nazad do podporu popříčného (ze sedu, stoje, z podporu*).

*) Tomuto cviku lze mnohé jiné výkony připojiti, na př.: zánožku, stoj na rameni, váhu a p.

136. Kotoul napřed do podporu popříčného (jako 135.).
137. Kotoul šikmo z bradel po stoji na rameni.
138. Přemet (na konci bradel) a) klikem,
b) vzporem.
139. Zánožka na přemet*) (na konci bradel).
140. Překot nazad z popříčného podp. na konci bradel.

---

*) Cvik tento podobá se z počátku přemetu nebo stoji rukama, padneme však vedle bradel; padajíce točíme se kol tloušťkové své osy.

# Hrazda (pevná).

I. stupeň.

## *A. Vis ležný a stojný.*

Hrazda po prsa (po čelo) vysoká



Obr. 41.

1. Předem pobok, skočíme-li do předu (vícekrát):
   a) chmat hřbetní,
   b) „ dvojný,
   c) „ dlanní.
2. Popříč, bokem, chmatem palcovým; skáčeme střídavě na levo, na pravo.
3. Pobok předm., skočili-li jsme do zadu (způsoby a, b, c jako při čísle 1.).
4. Pobok, zadem (obr. 41.) skočíme-li do zadu (neb předklonili-li jsme se) (a, b, c jako při čísle 1.).
5. Číslo 1.;
   a) měniti chmat,
   b) pouštěti se jednou rukou a obraceti se bokem (k hrazdě),
   c) pouštěti se jednou rukou a neobraceti se.

6. Číslo 4. a obrátiti se do visu ležného předem.
7. Schylovati ve visu čís. 1.
8. Totéž ve visu čís. 4.
9. Čís. 1. a; hýbati rozličně nohama (střídavě):
   a) předkolenovati,
   b) krčiti a natahovati nohy,
   c) zvedati natažené nohy.
10. Číslo 1. a ručkovati střídnoručně (a choditi) a) na místě,
    b) z místa.
11. Totéž souručně.
12. Číslo 1.; věšeti se za jeden loket; druhou rukou
    a) nepohneme,
    b) se pustíme a obrátíme se bokem k hrazdě.
13. Totéž po visu ležném zadem (čís. 4.).
14. Číslo 1.; pověsiti se za obě předloktí
    a) střídnopažně,
    b) soupažně.
15. Totéž z visu ležného zadem (čís. 4.).
16. Číslo 1.; věšeti se za jedno podpaždí
    a) b) jako při čísle 12.
17. Totéž z visu ležného zadem.
18. Číslo 1.; pověsiti se za obě podpaždí
    a) střídnopažně,
    b) soupažně.

19. Poskakovati z visu ležného před hrazdou (čís. 1.) do téhož visu za hrazdou (č. 3.).
20. Obraceti se z visu ležného předem do téhož zadem a zpět přes celou délku hrazdy.

### B. *Vis, změny visu.*

a) (Hrazda doskočná.)

21. Pověsiti se pobok (za paže natažené)
    a) chmatem hřbetním,
    b) „ dvojným,
    c) „ dlanním.
22. Věšeti se popříč
    a) chmatem palcovým,
    b) malíkovým,
    c) dvojným (jedna ruka v poloze palcové, druhá v malíkové).
23. Svis (číslo 21. a, b neb c);
    a) zvedati bérce střídavě,
    b) předkolenovati „
    c) přednožovati „
24. Ve svisu pobočném
    a) zvedati bérce sounožně,
    b) předkolenovati „
25. Měniti chmat
    a) visíme-li pobok,
    b) „ popříč.
26. Obraceti se ze svisu bočného do příčného; visíme (věsíme se)

| pobok: | napříč: |
| --- | --- |
| a) chmtem dvojným | palcovým (nepřechmatneme) |
| b) chmtem hřbetním | palcovým (přechmatneme) |
| c) chmtem dlanním | palcovým (přechmatneme) |
| d) chmtem dlanním | dvojným (nepřechmatneme) |
| e) chmtem hřbetním | dvojným (nepřechmatneme) |

b) (Hrazda dosažná.)

27. Věšeti se za paže ohnuté (= skákati do schylu) jako při čísle 21. a, b, c.
28. Totéž podobno číslu 22. a, b, c.
28. (Opětovaně): Skočiti v 1. době do schylu, v 2. době se spustiti do svisu (= svěsiti se); v 3. době seskočiti.
30. Schylovati.

c) (Hrazda po čelo vysoká.)

31. Ze schylu do visu za jedno předloktí a jednu ruku (ve 4 dobách):

    V 1. skočíme do schylu, v 2. se pověsíme levým předloktím, v 3. opět levou rukou, ve 4. seskočíme.

32. Ze svisu do visu za obě předloktí (v 6 dobách):

V 1. d. schyl, v 2. pověsíme se l. předloktím, ve 3. pravým, ve 4. lev. rukou, v 5. pr. rukou, v 6. seskočíme.

33. Ze schylu do visu za jedno podpaždí a jednu ruku; podobno číslu 31.
34. Ze schylu do visu za obě podpaždí (= čís. 32.).

d)


Obr. 42.

35. Závěs jednon. popříč (v pr., v l.).
36. Závěs jednon. pobok
   a) nitř rukou (obr. 42.),
   b) vně rukou na straně soujmenné,
   c) vně rukou na straně různojmenné.
37. Čís. 36. a, b; měniti chmat
   a) střídnoručně,
   b) souručně.
38. Číslo 35.; pouštěti se střídavě různo- a soujmennou rukou.
39. Číslo 35.; věšeti se
   a) za soujmenné (obr. 43.),
   b) různojmenné předloktí (= závěs jednon., jednop.).
40. Číslo 35.; měniti zavěšenou nohu.

41. Číslo 39. a); měniti zavěšenou nohu i předloktí.

Obr. 43.



42. Závěs obounožný pobok:
a) snožný nitř rukou,
b) roznožný vně rukou,
c) roznžn. jedna noha nitř, druhá vně rukou.

43. Překot nazad:
a) po závěsu č. 42. a),
b) ze stoje po průvleku.

44. Překot 43. b; vydržeti ve visu zadem.

Obr. 44.



45. Totéž; překot zpět.

46. Vis vznosný:
a) pbk., nohy skrčené,
b) popříč, nohy natažené, roztažené,
c) pobok, nohy natažené, složené (obr. 44.),
d) popříč, nohy natažené, složené, jsou jednou na té, po druhé na oné straně hrazdy.

### C. *Ručkovati* (střídnoručně).

(Hrazda doskočná.)

47. Na místě ve visu pobočném (rozličnými chmaty).
48. Ze svisu pobočného ruce poblíž do svisu rozpažného a zpět (chmat hřbetní).
49. Ve svisu pobočném stranou.
50. Ve svisu popříčném napřed neb nazad:
   a) dochmatujeme,
   b) přechmatujeme.

### D. *Komíhati* (nízko).

a) na hrazdě doskočné.

Přípravou je podmet ze stoje po prsa vysoko. obr. 45.



Obr. 45.

51. Ve svisu pobočném:
   a) chmtm hřbetním,
   b) chmtm dvojným.
52. Číslo 51. a); vysahovati na konci zákmihu:
   a) jednoručně, střídnoručně,
   b) souručně.
53. Číslo 51. a); hýbati rozličně nohama (přednožovati, přikolenovati, roznožovati):

a) na konci předkmihu,
b) na konci zákmihu,
c) na konci před- i zákmihu.

b) na hrazdě dosažné neb po čelo vysoké.

54. Ve visu předem za předloktí.
55. Ve visu zadem za předloktí.
56. V závěsu jednonožném:
a) nitř rukou,
b) vně rukou na straně soujmenné.

### *E. Vzpírati, točiti se závěsem.*

Hrazda po čelo — dosažná.

57. Vzepříti se závěsem nitř rukou,*) (na konci 3., 2., 1. zákmihu); sešinouti se nazad (do závěsu); provleknouti druhou nohu a překotiti se nazad.
58. Vzepříti se jako při č. 57.; přechmatnouti (souručně) do polohy dlanní, sešinouti se do předu, provleknouti druhou nohu a překotiti se nazad.
59. Vzepříti se, č. 57.; sešinouti se nazad a tímže komihem opět vzepříti.
60. Čís. 57.; toč závěsný nazad (chmatem hřbetním).
61. Vzepříti se závěsem vně rukou; sesed-

*) Vzpíráme se držíce se v poloze hřbetní.

nouti odnožmo nazad, přechmatnouti a sešinouti se chmatem dlanním do předu.

62. Vzepříti, číslo 57.; sesednouce skrčmo nazad
   a) seskočíme,
   b) odkmihneme se nazad (str. 20., obr. 15.),
   c) podmeteme se (též přes motouz až po prsa vyvyšený).

63. Vzepříti se, čís. 57.; vysednouce i druhou nohou odnožmo shupneme do předu.

64. Předešlé; neshupneme však než sešineme se nazad do závěsu obounožného nitř rukou, načež se nazad překotíme.

65. Předešlé; nesešineme se nazad, nýbrž provedeme dvě poslední části rázem, čili: sřítíme se nazad ze sedu pobočn.


Obr. 46.

66. Vzepříti se závěsem nitř rukou, chmatem dvojným:
   a) ruka (se zavěšenou nohou) soujmenná je v poloze dlanní,
   b) ruka (se zavěšenou nohou) různojmenná je v poloze dlanní.

67. Vzepříti se závěsem vně rukou: chmat dvojný, jest-li:
a) soujmenná ruka v poloze hřbetní,
b) různojmenná ruka v poloze hřbetní.


Obr. 47.

68. Vzepříti se (nějak); toč závěsem jednon. nitrním a visem za oba lokty (obr. 46.):
a) napřed. b) nazad.

## *F. Výšin* (předem).*)

(Hrazda po čelo vysoká.)

Opakuj: čísl. 30. (str. 79.), čís. 46. (str. 81.).

69. Výšin závěsem (při 3.—2. předkmihu):
a) noha vně rukou,
b) noha nitř rukou.
70. Výšin ze stoje (předkročného) pod hrazdou:
a) chmt. dlanním,
b) chmt. dvojným,
c) chmatem hřbetním (obr. 47.);
vždy se sešineme do předu chmt. dlanním (ohýbajíce — třeba-li — nohy).

*) Vyšineme se, přejdeme-li z visu (nějakého) do podporu (nějakého) otáčejíce se kol šířky tělesné (a kol nářadí) a hýbeme-li se nohama napřed. Vzpírajíce se netočíme a hýbeme se hlavou napřed.

71. Výšin jako při čís. 70.; odmrsknouti se nazad; (přirovnej obr. 15., str. 20.).
72. Výšin jako při čísle 70.; podméci se (přirovnej obr. 45., str. 82.).
73. Výšin; sešinouti se napřed chmatem dlanním, při čemž prohneme kříž, nohy natáhneme a na konci sešinu schýlíme.
74. Výšin; sešinouti se (chmatem dlanním) výklečmo:
   a) jednonožně nitř rukou.
   b) obounožně nitř rukou.
75. Výšin; sešinouti se únožmo:
   a) položíme-li chodidlo na hrazdu;
   b) zavěsíme-li se (letíce) nártem za hrazdu.
76. Výšin; sřítiti se, když jsme byli trup zvednuli (obrať 44. obr., str. 81.).
77. Výšin; obrátiti se $^1/_4$-kruhem a vysednouti popříč na jedno stehno:
   a) mezi ruce,
   b) vedle (= vně) rukou; obrátiti se ještě $^1/_4$-kruhem a sejíti s hrazdy jako při číslech: 63., 64., 66.
78. Výšin; vysednouti odnožmo:
   a) vedle ruky,
   b) mezi ruce; zakončiti jako při číslech: 57., 58., 59., 61., 62., 63.
79. Vyšinouti se a vysednouti jako při čísle 78.; sešinouti se jízdmo:

a) napřed,
b) nazad.

80. Výšin; podpor předloktími; toč nazad z tohoto podporu.

II. stupeň.

### *A. Vis; změny visu.*

a) Hrazda doskočná.

1. Svis (pobok neb popříč); přednožiti a vydržeti:
   a) jednonožně,
   b) sounožně.
2. Schylovati pobok (rozličnými chmaty):
   a) schýliti ve více dobách, svěsiti se v jedné době,
   b) schýliti ve více dobách, svěsiti se ve více dobách,
   c) schýliti v jedné době, svěsiti se ve více dobách,
   d) schýliti v jedné době, svěsiti se v jedné době.
3. a—d. Totéž popříč.
4. Schylovati a hýbati rozličně nohama (na př. předkolenovati, zapatovati, přednožovati, roznožovati):
   a) když schylujeme,
   b) když se spouštíme.

c) schylujeme-li, hýbeme jedním, spouštíme-li se, jiným způsobem.

5. Ze svisu pobočného do visu za předloktí soupažně. (Pažemi netočme!)
6. Zavěšovati se pobok, jednonožně:
   a) vně rukou na straně soujmenné,
   b) vně rukou na straně různojmenné,
   c) nitř rukou.
7. Zavěšovati se pobok sounožně (hrazdy se chodidlama nedotýkajíce):
   a) snožmo nitř rukou,
   b) roznožmo, jedna noha nitř, druhá vně rukou,
   c) roznožmo, obě nohy vně rukou
   d) snožmo vně rukou.
8. Vis vznosný bočný předem (nohy natažené; obr. 44., str. 81.).
9. Průvlek a překot nazad do visu zadem.
10. Průvlek nazad do visu vznosného zadem.
11. Totéž; provléci nohy natažené zpět do visu vznosného předem.
12. Hnízdo (recte: závěs nárty nitř rukou zadem).
13. Svis jednoručný a hýbati nohama:
    a) krčiti a natahovati nohy,
    b) roznožovati,
    c) předkolenovati.
14. Obraceti se ve svisu ($^1/_2$—$^1/_1$ kruhem); přechmatovati střídnoruč. sice, však rychle.

15. Měniti chmat souručně.
16. Pověsiti se za podkolení (obě).

*B. Ručkovati* (na hrazdě doskočné).

17. Ve svisu pobočném zadem, střídnor.
18. Souručně (stranou) ve svisu pobočném předem.
19. Totéž ve schylu bočném.
20. Střídnoručně ve visu vznosném, bočném, nohama nataženýma.

*C. Komíhati* (vysoko).

Na hrazdě doskočné.

*Příprava.* Podmet z náskoku, visu a podporu.

21. Ve svisu bočném:
    a) chmatem hřbetním.
    b) dvojným.
    c) dlanním.
22. Čís. 21. a); na konci zákmihu:
    a) vysahovati souručně,
    b) tleskati.
23. Čís. 21. b); obraceti se na konci předkmihu (střídnoručně).
24. Čís. 21. a); věšeti se za jedno předloktí na konci jednoho, za obě ruce na konci druhého zákmihu.

### D. *Vzpírati se závěsem.*

*a)*

(Hrazda dosažná.)

25. Dvojchmatem, noha nitř rukou; (po 3., 2., 1. komihu):
    a) soujmenná ruka (se zavěšenou nohou) je v poloze dlanní,
    b) různojmenná ruka (se zavěšenou nohou) je v poloze dlanní.
    (Sesedni odnožmo nazad a odmrskni se od hrazdy.)
26. Totéž závěsem vně rukou na straně soujmenné:
    a) různojmenná ruka je v poloze dlanní.
    b) soujmenná ruka je v poloze dlanní.
    (Vysedni odnožmo i druhou nohou a shupni.)
27. Komíhati a vzepříti se závěsem jednon. chmatem dlanním:
    a) noha nitř rukou, } Sešin se do předu
    b) noha vně rukou. } tímže chmatem.
28. Čís. 27. b); toč závěsem do předu (chmat dlanní).
29. Předešlé číslo v jediné době.
30. Toč napřed závěsem jednonožným a visem v obou loktech (obr. 46., str. 84.) bezprostředně po čísle 27. b).

b) (přesedati, obraceti se).

31. Vzepříti se závěsem vně rukou „kmihem“ *) v 1. době, v 2. době obrátiti se $^1/_4$-kruhem a sednouti napříč, v 3. době přezvednouti druhou nohu přes hrazdu, což opakujeme (= přesedáme jednonožně před rukama):
    a) držíce se (za sebou) hrazdy, (jednou, oběma rukama),
    b) nedržíce se (za sebou) hrazdy.
32. Vzepříti se kmihem jako při čís. 26. a) a obrátiti se do sedu příčného; toč jízdný *na* pravo, na levo.
33. Obě části předešlého čísla bez přestávky.
34. Vzepříti se jako při č. 25. b) a otočiti se $^1/_2$-kruhem (v l. byli-li jsme zavěšeni v pravo) v 1. době (na konci této doby též přechmatneme), sešinouti se nazad, do závěsu a sejíti s hrazdy v 2. době.
35. Totéž; v 2. době však toč závěsem nazad.
36. Předešlé bez přestávky.
37. Vzepříti se jako při č. 31.; obraceti se $^1/_2$-kruhem v sedu jízdném, bočném:
    a) držíme-li se (jednou, oběma rukama);
    b) nedržíme-li se.

*) Zavěšujíce se zvedáme obě nohy jako při visu vznosném I. st. str. 81., číslo 46., obr. 44.; sotva jsme se jednou nohou zavěsili, komihneme druhou nazad a takto v jediné době se zavěsíme i vzepřeme.

38. Totéž ve spojení s točem závěsným nazad.*)
39. Točiti se jedním směrem a obraceti se (nad hrazdou) tak, že jednou chmatem hřbetním nazad, podruhé dlanním napřed se točíme.
40. Vzpírati se závěsem, tahem:**)
    a) chmatem hřbetním;
    b) chmatem dvojným.

*Pozn.* Vzepřevše se tahem v 1. době, můžeme v 2. přidati jiné cviky dle předešlých čísel

## *E. Výšiny* (obraty v podp. a j.).

Hrazda dosažná.

41. I. st. čísla 70., 71., 72., 73., 76. (str. 85).
42. Výšin; sřit napřed chmatem dlanním po odkmihu; kříž prohnutý.
43. I. st., čísla 74., 75. (str. 86.).
44. Výšin; sřit roznožný chmatem dlanním.
45. I. st. čísla 77.—80. (str. 86.).
46. Výšin zadem chmatem hřbetním do kliku zadem týmž chmatem; seskočiti do předu:
    a) a obrátiti se $^1/_4$-kruhem, když seskakujeme;
    b) a neobraceti se.

*) Obracíme se, když otočivše se do vzporu (recte jízdného sedu) docházíme, když tedy trup kolmý je nad hrazdou.

**) Nekomíháme, necukáme; zdlouha, stejně rychle se vzpíráme. Volnou nohu jak možno svěsíme.

47. Výšin zadem chmatem hřbetním do podporu zadem chmatem dlanním (přechmatujeme, když se převažujeme), shupnouti.
48. Výšin zadem do podp. záloktími; komíhati; rozpažiti a spustiti se výkrutem do visu chmatem dlanním. převráceným.
49. Vyšinouti se a komíhati jako při č. 48.; toč napřed z podporu zadem záloktími.*)
50. Vyšinouti se zadem do sedu pobočného; odmrsknouti se do předu a padnouti do podporu záloktími. (Sejíti jako při č. 48.)
51. Předešlé; padajíce do podporu přednožíme, načež hned počneme točiti se jako při čísle 49.
52. Výšin předem, chmat hřbetní; komíhati v podporu předem.
53. Výšin předem; toč nazad z podporu předem chmatem hřbetním.
54. Totéž:
    a) sejíti podmetem s hrazdy;
    b) padnouti do svisu;
    c) odmrsknouti se od hrazdy.**)
55. Výšin předem chmatem hřbetním; vy-

*) U Tyrše (Základové, str. 80.) „toč v loktech,“ u Kurze (Úvod do těl. školského, str. 86.) „toč o záloktí neb v loktech.“

**) Spůsoby, kterými s hrazdy scházíme, s točí v jednu dobu spadají.

sednouti odnožmo vedle soujmenné ruky a otočiti se nazad závěsem v jedné době.

56. Totéž s rozdílem tím, že vysedneme mezi ruce.

57. Výšin zadem do kliku zadem; otáčeti se ¼-kruhem do kliku příčného, jednopažného, při čemž druhá paže do zadu natažená zůstává.

58. Týž výšin zadem; obrátiti se do kliku předem a pak spustiti do svisu obouručn.

59. Vyšinouti se a obrátiti dle č. 56. v první době; podméci se v 2. době.

60. Výšin zadem do podp. zadem; obrátiti se do podp. předem a podméci se.

## *F. Vzpírati* (z visu).

Hrazda dosažná.

61. Výšin předem; klecati v podporu bočném (tak, že se bradou dotkneme hrazdy).

62. Výšin zadem; klecati v podp. zadem chmatem dlanním.

63. Vzepříti se ze svisu bočného, chmatem hřbetním, do kliku jednopažného; druhou rukou se:
a) nepustíme;
b) pustíme.

64. Totéž z visu příčného chmatem palcovým.

65. Vzepříti se z visu bočného chmatem hřbetním střídnopažně do kliku (a pak vzporu); podmet.
66. a) Totéž; zvednouti nohu přes hrazdu do výdrže přednožného; toč nazad závěsem vně rukou.*)
66. b) Totéž; přechmatnouti však v 2. době, by noha byla nitř rukou.*)
67. Vzepříti střídnopažně; zvednouti obě nohy (jednu po druhé) přes hrazdu do výdrže přednožného roznožného*); sednouti pobok a shupnouti.
68. Vzepříti střídnopažně; klik předem; obraceti se do kliku jednopažného, příčného; opět se vzepříti a podméci.
69. Vyšinouti se zadem do kliku (zadem); obraceti se do kliku jednopažného příčného; spustiti se do váhy zadem.
70. Vzepříti se střídnopažně; toč napřed z podporu předem dvojchmatem.

71. Schylovati ve visu vznosném. obr. 44. (str. 81.).
72. Vis vznosný, čís. 71.; prohnouti kříž a viseti vznesmo tímto způsobem.
73. Vis vznosný čís. 71.; trčiti trupem (= mrštně prohnouti kříž, by nohy kolmo vzhůru se hýbaly).

*) Nohou se hrazdy nedotkneme.

74. Totéž a zároveň schýliti (jednu paži silněji) tak, že střídnopažně se vzepřeme vzklopmo; podmet (obr. 48.).


Obr. 48.

75. Vzepříti se vzklopmo (= vzklopiti) střídnopažně; toč napřed dvojchmatem.
76. Vzklopiti se, čís. 75.; padnouti do svisu a ihned střídnopažně se vzepříti (viz č. 65.).
77. Vzklopiti se (čís. 65.); padnouti do visu vznosného; podmet.
78. Vzklopiti se; padnouti do svisu a v téže době znovu se vzklopiti.
79. Vzklopiti a odmrsknouti se nazad v jedné době.
80. Vzklopiti a podméci se bez přestávky. Podmeteme se:
   a) bez obratu,
   b) s obratem.

III. stupeň.

*A. Vis* (obraty a j.; hrazda doskočná).

(Opakuj: II. stup. čísla: 1b, 2d. 4., 5., 8., 11., 12., 14.)

*a)*

1. Schyl jednopažný; (schýlíce oboupažně pustíme se jednou rukou).
2. Ze svisu soupažně do visu za předloktí a zpět, točíme-li paží (pažema); (věsíme se tedy jinak než v poloze hřbetní).
3. Ze svisu pobok soupažně do visu za podpaždí a zpět;
   a) netočíme pažema (věsíme se v poloze hřbetní),
   b) točíme pažema.
4. Schylovati:
   a) položili-li jsme ruce na sebe,
   b) držíme-li se za záručí.
5. Schylovati ve visu zadem.
6. Obraceti se ve svisu $^1/_2$-kruhem, přechmatovati souručně.
7. Obrátiti se ze svisu zadem do svisu předem, pustíme-li se jednou rukou.
8. Vis vznosný pobok prohnutým křížem:
   a) zadem,
   b) předem.
9. Vis za jedno podkolení:

a) volné berce pověsíme přes holeň druhé nohy,
b) neučiníme toho.

10. Vis za nárty.

*b)*

(Opakuj 24. číslo II. stup., str. 89.).

11. Věšeti se za obě předloktí na konci jednoho, za ruce na konci druhého zákmihu.
12. Věšeti se tímže spůsobem:
a) za jedno podpaždí,
b) za obě podpaždí.
13. Zavěsiti v ně rukou na konci předkmihu
a) jednu nohu,
b) obě nohy.
14. Taktéž zavěsiti obě nohy:
a) vně rukou,
b) nitř rukou.
15. Zavěsiti jednu nohu na konci zákmihu.

*B. Vzpírati závěsem* (a jízdmo).

16. Číslo 13. a); vzepříti se na konci nejpříštího zákmihu.
17. Totéž závěsem nitř rukou.
18. Vzepříti se jízdmo na konci zákmihu, provlékli-li jsme nohu na konci předešlého předkmihu.
19. Totéž; toč jízdný pobok nazad.
20. Vzepříti se jako při č. 16. chmtm dvojným.

21. Totéž; toč závěsem po zpátku (podobno cviku naznačenému na 22. obr., str. 30.); zavěsíme se touž nohou, která ruka je v poloze hřbetní.
22. Vzepříti se závěsem nitř rukou, držíme-li se v poloze dlanní; toč jízdní napřed (též chmatem dlanním).
23. Obě části předešlého cviku bez přestávky.
24. Komíhati se ve visu za podkolení.
25. Totéž a seskočiti na konci předkmihu (obr. 49.*).
26. Číslo 24.; vzepříti se na konci zákmihu (sešin nazad z podporu zadem).
27. Totéž; sešinouti se napřed do váhy v kliku zadem (chmt dlanní).
28. Číslo 26.; váha ve visu zadem.

Obr. 49.



29. Číslo 26.: toč nazad závěsem obounožným nitř rukou: chmat hřbetní.
30. Číslo 13. b); vzepříti se na konci nejpříštího zákmihu.
31. Totéž: toč nazad závěsem obounožným vně rukou.

*) Obrazcem 49. vysvětleno též, jak může cvičenec čís. 25. pomocí zabezpečovadel sám a sám provésti.

32. Číslo 26. neb 30.; toč závěsem obounožným rukou do předu; chmat hřbetní.
33. Číslo 26. neb 30.; toč nazad závěsem obounožným *za paty*.
34. Číslo 26. neb 30.; spustiti se nazad se sedu do visu o podkoleních, nedržíme-li se.
35. Totéž kmihem (a číslo 25. =); sřit ze sedu.

## *C. Výšiny, obraty a toče v podporu a t. d.*

Hrazda doskočná.

*a)*

36. 41., 42., 43., 44. číslo II. stupně (str. 92.).
37. Toč roznožný závěsem za nárty (do předu).
38. Toč snožný závěsem za nárty (do předu).
39. 52.—56. číslo II. stupně (str. 93.).
40. Vyšinouti se předem, viseli-li jsme dvojchmatem za paže skřížené, sešin do předu:
    a) dvojchmatem;
    b) chmatem dlanním.
41. Vyšinouti se předem, viseli-li jsme jednoručně, ruka na ruce; podmet (obouručně).
42. Vyšinouti se předem, viseli-li jsme jednoručně, ruka na záručí; odkmihnouti a spustiti se do svisu, seskočiti po zákmihu.
43. Vyšinouti se jako při čísle 40.; odkmihnouti a vzepříti se závěsem jako při čísle 16.

44. Totéž vyšinuli-li jsme se jako při čísle 41. a 42.
45. Vyšinouti se chmatem hřbetním obouručným: odkmihnouti se a opět se vyšinouti na konci předkmihu.
46. Komíhati se chmatem hřbetním a vyšinouti se na konci předkmihu.
47. Komíhati se ve svisu dvojchmatem za paže skřížené; obrátiti se na konci prvního, vyšinouti se předem na konci druhého předkmihu.
48. Přemyk (přešin) z náskoku:
a) do stoje:
b) do svisu.
49. Přemyk (48. b); vzepříti jako při č. 16.
50. Přemyk; vyšinouti se jako při č. 46.

*b)*

51. Vyšinouti se zadem chmatem hřbetním do podporu zadem: spustiti se do váhy ve visu zadem.
52. Vyšinouti se zadem; toč napřed v podporu nadloktími (obě části bez přestávky).
53. Vyšinouti se zadem; toč n a z a d v podporu záloktími.
54. Vyšinouti se zadem: toč napřed v kliku zadem.
55. Vyšinouti se zadem: toč napřed podporem rozpažným.

56. Výšin zadem; sešin nazad do visu vznosného zadem; výšin zadem; (obě poslední části bez přestávky).
57. Výšin zadem; výdrž přednožný v podporu zadem; sřítiti se nazad do visu zadem a ihned se opět vyšinouti.

Obr. 50.



c)

58. Výšin pokos do kliku zadem (obr. 50.).
59. Totéž do sedu neb podporu zadem.
60. Totéž; připojiti rozličné cviky:
   a) po přestávce,
   b) bezprostředně.

## D. *Výsedy, přeskoky.*

Cviky tyto byly vesměs popsány co cviky z vnější strany bradel. Provedeme tedy z podporu na hrazdě (nejdříve po prsa vysoké, pak teprve vyšší) následující cviky:

a) str. 62., 63. čís. 72. 73. 74.; 77. 78. 79. 80.,
b) str. 72. čís. 93., 94., 96., 97., 99., 103., 108.

## *E. Vzpírati* se (z visu).

Hrazda doskočná (dosažná).

*a)*

61. Cukem*) střídnopažně (jednou paží rychleji než druhou); odmrsknouti se.
62. Vzepříti se cukem; podmet.
63. Vzepříti se cukem; odbočka.
64. Vzepříti se cukem; vysednouti odbočmo; spustiti se do váhy zadem.
65. Vzepříti se cukem; vysednouti odbočmo, sešinouti se nazad prohnutým křížem.
66. Vzepříti se cukem; vysednouti odbočmo; toč napřed:
    a) v podporu zadem záloktími,
    b) v kliku zadem,
    c) v podporu rozpažném zadem.
67. Vzepříti se cukem; vysednouti odbočmo a překotiti se nazad závěsem obounožným nitř rukou.
68. Totéž; místo překotu toč závěsem obounožným nitř rukou.
69. Vzepříti se cukem; vysednouti odbočmo; sřit visem za podkolení.**)

---

*) Schýlíme-li mrštně, vymrštíme se tak vysoko, že lehko z visu v podpor přejíti a se vzepříti můžeme; jako bychom byli tu tělem škubnuli „cuknuli“, proto tedy cukem.

**) Při čís. 69. užijeme zabezpečovadel dle obr. 49.

70. Vzepříti se cukem; vysednouti odbočmo: toč nazad ve visu za podkolení.*)

*b)*

71. Komíhati toporně vysoko (kříž prohýbáme i při předkmihu).
72. Totéž; na konci předkmihu mrštně zvednouti nohy tak, že se nárty dotkneme (téměř) hrazdy.
73. Po předkmihu prohnutým křížem proveďme čsla: 16., 17., 18., 19. (na 98. str.).
74. Po předkmihu prohnutým křížem provléci nohy, překotiti se nazad a seskočiti.
75. Totéž a vyšinouti se zadem na konci zákmihu.
76. Po předkmihu křížem prohnutým čsla 30., 31., 32., 33., 35. (str. 99., 100.).

*c)*

77. Po předkmihu křžm. prohn. vzepříti vzklopmo**) — podmet.
78. Vzklopiti jako při č. 77., spustiti se nazad do visu vznosného (obr. 47.).

---

*) Při čís. 70. užijeme zabezpečovadel dle obr. 49.
**) Když jsme nejdál do předu dokomihuuli, zvedneme hbitě nohy; trčíme-li, když jsme zakmihujíce pod hrazdu dolítli, trupem (= prohneme-li stejně mrštně trup) a schýlíme-li, snadné nám bude se vzepříti = vzklopiti.

79. Předešlé a opět se vzklopiti (po druhé bez kmihu).
80. Číslo 77., přemyk z podporu; (seskočiti nazad).
81. Předešlé a podméci se.
82. Vzklopiti se (čís. 77.), odkmihnouti se a vzklopiti se po druhé při zákmihu.
83. Vzklopiti se; přemyknouti se z podp.; vzklopiti se podruhé při zákmihu.
84. Vzklopiti se, položíme-li ruce vedle sebe (úzký chmat) a vysednouti, aniž bychom setrvali v podporu obratem vedle rukou (přirovnej I. st., str. 86., čís. 77 b).
85. Totéž; váha ve visu zadem.
86. Vzklopiti se, viseli-li jsme chmatem hřbetním za paže skřížené; přechmatnouti (by nebyly paže skříženy), zvednouti trup a přezvednouti jednu nohu po druhé přes hrazdu, tak že si sedneme roznožmo pobok;
a) shupnouti do předu.
b) sřítiti se nazad visem za podkolení.
87. Vzklopiti se dvojchmatem*).
88. Komíhati, visíme-li dvojchmatem za paže skřížené; obrátiti se na konci prvního, vzklopiti se na konci druhého předkmihu*).
89. Totéž; vzklopiti a obrátiti se po prvním předkmihu*).
90. Vzepříti cukem na konci zákmihu*).

*) 87—90. čís. zakončujeme nějak dle čísel předešlých.

*d)*

91. Schylovati ve visu zadem chmtm dlanním.
92. Vzepříti se z visu zadem dvojchmatem do kliku jednopažného (paží, kterou jsme v poloze dlanní se drželi).
93. Vzepříti se střídnopažně z visu zadem chmatem dlanním a) do kliku zadem, b) úplně, do vzporu.
94. Totéž a toč nazad z podporu zadem dlanním chmatem (zvolna).
95. Číslo 93. b.: odmrsknouti se a spustiti do svisu zadem: seskočiti při nejpříštím předkmihu.
96. Číslo 93. b: odmrsknouti se a vyšinouti se zadem při prvém zákmihu.
97. Totéž; přemyknouti se zadem.
98. Vzepříti se z visu zadem; odmrsknouti se a vykroutiti do visu předem chmatem dlanním převráceným (chytni se široko!).
99. Totéž; přechmátnouti při zákmihu a vyšinouti se předem, chmatem hřbetním při nejpříštím předkmihu.
100. Komíhati se chmatem dlanním: vzklopiti se na konci **předkmihu** do podporu zadem.

## Hrazda visutá.

Značné množství cviků pro hrazdu pevnou uvedených lze prováděti i na tomto nářadí, buď s nepatrnými změnami buď beze změn. Proto udáváme pouze čísla těchto cviků vypisujíce jen zvláštní cviky.

1. stupeň.

### *A) Vis ležný a stojný* (str. 76.).

a) na místě (nekomíhá-li se hrazda, nehoupeme-li se).

1. Číslo 1.—9. ze cviků pro pevnou hrazdu.
2. Čís. 12., 13., 14 a)., 15., 16 a), 17., 18 a), 19. —

b) houpeme-li se (komíhá-li se hrazda).

3. Vis ležný předem, shoupneme-li se
   a) do předu,
   b) do zadu.
4. Vis ležný bokem, shoupneme-li se
   a) na pravo,
   b) na levo.
5. Kroužiti ve visu ležném předem.

## *B) Vis a měny visu.*

a) na místě.

6. Čís. 21.—30. ze cviků na pevné hrazdě.
7. Čís. 31.—34.
8. Číslo 36 a), 37., 42.
9. Závěs na provazích
   a) ze vnitřní,
   b) ze vnější strany.
10. Vis za nárty a paty (= chodidla).
11. Ze cviků na pevné hrazdě čís. 43.—46.

b) Houpeme-li se visíce rozmanitými chmaty na dosažné hrazdě neb na provazích*).

12. Běžíme houpajíce se do předu i do zadu (3. 2 kroky).
13. Běháme jen při předhupu.
14. „ „ „ záhupu.
15. Odrážíme sounožně při předhupu.
16. „ „ „ záhupu.

c) Houpeme-li se na hrazdě po čelo vysoké.

17. Jíti do zadu, až provazy napneme a paže natáhneme; pak vyskočiti, schýliti a houpati se tak, dokud paže neochabnou.

---

*) Cvičme každé čís. této skupiny vícekrát; jednou visíce tak neb jinak na hrazdě, jindy visíce za provazy.

18. Předešlé číslo opáčně (tedy: Jíti do předu a t. d.).
19. Běhati do předu, vyskočiti a schýliti, když jsme nejdál doběhli; shoupnouti se do zadu ve schylu. Opětovaně.
20. Předešlé opáčně. (Běhati do zadu a v zadu vyskočiti a schýliti.)

*C. Vzpírati, vyšinovati se, vysedati* atd.

21. Vzepříti závěsem nitř rukou, držíme-li se jednou rukou hrazdy, druhou provazu:
   a) visíce pravou rukou na provaze, zavěsíme pravou nohu,
   b) visíce pravou rukou na provaze, zavěsíme levou nohu.

   Chytíce se provazů u hrazdy sešineme se nazad a provlekše druhou nohu, překotíme se (nazad).
22. Vzepříti závěsem jednonožným vně rukou, visíme-li jednou (různojmennou) rukou na provaze, druhou na hrazdě. Chytíce se provazů dosažmo poskočíme a schýlíce vysedneme (skrčmo) druhou nohou do předu, načež spustíme ruce až po prsa, spustíme a pověsíme se, bychom seskočiti mohli.
23. Vzepříti a vysednouti druhou nohou jako při čísle 22.; chytíce se provazů u hrazdy sešineme se nazad a zavěsíme obounožně

nitř rukou, načež se nazad překotíme a seskočíme.

24. Ze cviků pro pevnou hrazdu (str. 85.), číslo 70.

25. Podobně se vyšinouti a sešinouti, držíme-li se:
    a) za jeden provaz,
    b) za oba provazy.

26. Vyšinouti se; lehnouti břichem na hrazdu a uchopiti provaz; pověsiti se za jednu a opříti na druhou paži, načež se obrátíme a vysedneme; s hrazdy sejdeme jako při číslech 22. neb 23.

27. Vyšinouti a podepříti se jako při čís. 26.; vysednouti skrčmo jednou nohou (vedle provazu); sejíti s hrazdy jako při čís.: 21., 22., 23.

28. Počátek jako při čísle 27. Vysednouti skrčmo oběma nohama, jednou po druhé.

29. Totéž sounožně.

30. Vysednouti (nějakým spůsobem) na hrazdu; chytíce se provazů dosažmo poskočíme a stoupneme na hrazdu, chodidla opřeme v úhlech, jež hrazda a provazy tvoří; opět sedneme a s hrazdy nějak sejdeme.

31. Předešlé; stojíce na hrazdě (po kolena vysoké) houpeme se popříč; ohýbáme-li střídavě pravou a levou nohu.

II. stupeň.

## *A. Vis a změny visu.*

### a) Na místě.

1. Ze cviků pro hrazdu pevnou popsaných čís. 1.—4., (str. 87.).
2. Týchž cviků čís. 6—14.
3. Týchž cviků čís. 16.

### b) Houpeme-li se visíce rozmanitými chmaty na hrazdě dosažné neb na provazích.

4. Houpati se a schylovati na konci záhupu.
5. Totéž na konci předhupu.
6. Houpati se; schýliti a pověsiti se za jedno předloktí vždy na konci jednoho, za obě ruce na konci druhého zákmihu.

## *B. Komíhati.*

7. Hrazda pevná, str. 89., číslo 21. na místě.
8. Houpati se, komíhati a obraceti se na konci předhupu (provazy se překříží).

## *C. Vzpírati se* (na místě).

(Hrazda dosažná.)

Každý cvik provedeme dvakrát; po prvé chytneme jednou rukou za provaz (v poloze palcové — ma-

likové), po druhé provedeme cvičení zcela tak, jak jsme je na pevné hrazdě konali.

Vysedajíce jednou paží o hrazdu se opíráme, druhou za provaz visíme.

9. Hrazda pevná, str. 90., čísla: 25., 26., 31. a, 34., 35., 40.

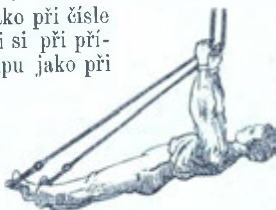
*D. Výšiny* (hrazda dosažná).

10. I. st., str. 110., číslo 24., 25., 26., 27., 28., 29., 30.
11. Hrazda pevná, str. 92., číslo 46., 47., 48.:
    a) držíme-li se provazů,
    b) držíme-li se hrazdy.
12. Hrazda pevná, str. 94., čís. 57., 58.
13. Vyšinouti se a lehnouti (břichem) na hrazdu; chytiti se jednou rukou provazu, obrátiti se a sednouti pobok; seskočiti.
14. Hnízdo na provazích.
15. Číslo 13.; chytiti se oběma rukama dosažmo provazů, skrčiti nohy, zvedati je přes hrazdu, schylovati a spouštěti se do svisu před a za hrazdou.
16. Čísl. 13.; vystoupnouti na hrazdu a opříti se chodidly do úhlů mezi hrazdou a provazy;
    a) zakláněti se do visu ležného předem na hrazdě (obr. 51.),
    b) předkláněti se do visu ležného zadem na hrazdě.

b) Houpeme-li se.

17. Vyšinouti se předem a lehnouti na hrazdu na konci předhupu; spustiti se do svisu při (některém) příštím záhupu.
18. Totéž; seskočiti při nejpříštím záhupu.
19. Číslo 18. opětovaně.
20. Vyšinouti se a lehnouti na hrazdu jako při čísle 17., sednouti si při příštím předhupu jako při č. 14.; houpati se sedě spouštíme-li se do závěsu obounožného (ruce na provazích) na počátku předhupu, načež ihned nohama trčíme a sednouce si se zakloníme. Při záhupu se předkláníme.

Obr. 51.



III. stupeň.

*A. Vis a změny visu.*

a) Na místě.

1. Hrazda pevná (str. 97.), čís. 1., 4., 5., 7., 8., 9.

b) Houpeme-li se.

2. Houpati se ve visu zadem, neodrážejíce se.
3. Ve visu předem neodrážejíce se; zvednouti nohy do visu vznosného na konci záhupu. spustiti je na konci předhupu.

### *B. Výšiny.*

a) Na místě.

4. Hrazda pevná, str. 93., čís. 52.—56.
5. Hrazda pevná, str. 100., čís. 40., 41., 42.; 48., 49., 50.; 51., 52., 56., 57.

b) Houpati se.

6. Ve visu předem a vyšinouti se předem na konci záhupu.
7. Předešlé opětovaně; vyšineme se po záhupu, spustíme do visu po předhupu.
8. Houpati se ve visu předem a vyšinouti se zadem na konci záhupu.
9. Houpati se ve visu zadem a vyšinouti se (též zadem) na konci záhupu.
10. Předešlé opětovaně (přirovnej čís. 7.).

## *C. Vzpírati, obraceti se.*

### a) Na místě.

11. Hrazda pevná, str. 103., čís. 61., 77. (nekomiháme-li), 84., 85., 91., 92., 93., 95., 96., 97.
12. Vzepříti se nějak a vysednouti bočně; otočiti se kol provazu (obr. 52.) a vysednouti přednožmo.


Obr. 52.

13. Vzepříti se a vysednouti; otočiti se kol provazu a vysednouti navlečmo (přirovnej obr. 24.).

### b) Houpati se.

14. Vzepříti soupažně po záhupu.
15. Vzepříti vzklopmo na konci záhupu (pozor!).

# K r u h y.

I. stupeň.

## *A. Vis ležný* (stojný).

(Kruhy po prsa [ramena].)

1. Předem:
   a) skočíme-li do předu,
   b) zakloníme-li se.
   c) skočíme-li do zadu.
   d) předkloníme-li se.
2. Předem, dvojím spůsobem:
   a) předkláníme a zakláníme se,
   b) skáčeme do předu a do zadu.
3. Bokem:
   a) ukláníme-li se,
   b) skáčeme-li na levo, na pravo.
4. Zadem (obr. 41., str. 76.), vykroutíme-li paže.*)
5. Číslo 1. a) a hýbati rozličně nohama (na př.: předkolenovati, zvedati nohy).
6. Schylovati ve visu ležném, čís. 1. a) 1. c.)

---

*) Rozpažíme a zatočíme paže do polohy malíkové; předkloníme-li se pak, vykroutíme paže v ramenním kloubu a pověsíme se ležmo zadem.

7. Dřep pod kruhami a vis ležný střídavě před a za kruhami.
8. Kroužiti ve visu ležném předem.

### *B. Závěs.**)

(Kruhy po ramena.)

9. (Závěs) jednonožný:
   a) z nitřní,
   b) ze vnější strany.
10. Obounožný, roznožný:
   a) z nitřní,
   b) ze vnější strany.
11. Obounožný:
   a) snožný na nitřní straně jedné paže,
   b) soujmenná noha ze vnější, různojmenná z nitřní strany.
12. Jednonožný na nitřní straně různojmenné paže.

### C. *Vis a měny visu.*

(Kruhy dosažné.)

a) Na místě.

13. Schylovati (vlastně skákati do schylu).
14. Věšeti se:
   a) za předloktí,

---

*) Zavěšujeme nohu (nohy) vždy *na paži* (pažích).


Obr. 53.

b) za podpaždí (přirovnej 32. a 34. čís. na hrazdě; strana 79. a 80.).
15. Překot nazad a zpět.
16. Hnízdo (obr. 53.).

b) Houpeme-li se.

(Jako na hrazdě visuté. Viz str. 108., čísla 12.—20.)

II. stupeň.

*A. Vis ležný* (stojný).

(Kruhy po ramena.)

1. Schylovati ve visu ležném zadem (I. st. číslo 4., str. 116.).
2. Schyl ležný předem (skočili-li jsme do předu):
   a) natahovati paže střídavě stranou — do předu,
   b) pouštěti se jednou rukou.
3. Vis ležný předem (zaklonili-li jsme se); rozpažiti, předkloniti se a vykroutiti do visu ležného zadem; taktéž zpět.

*B. Závěs* (kolo).

Kruhy po ramena.

4. Schylovati, zavěsili-li jsme se jako při 11. až 15. čís. I. stup. (str. 117.).

5. Zavěsiti se jednonožně na nitřní straně soujmenné paže; pustiti a opět chytiti kruh, když ho padající noha obletěla (= kolo zevnitř).
6. Totéž dovnitř (z vnější strany).
7. Totéž zevnitř kol různojmenného kruhu.

### C. *Měny visu.*

(Kruhy dosažné.)

a) Na místě.

8. Vis za podkolení:
   a) obě,
   b) jedno.
9. Schylovati; (přirovnej 2.—4. čís. na hrazdě [str. 87.]).
10. Vis za předloktí střídavě předem a zadem, vykrucujeme-li paže.
11. Komíhati se ve svisu:
    a) do předu a zadu (bočně),
    b) na levo a pravo (příčně).
12. Kroužiti se ve svisu.
13. Překot nazad a zpět z visu:
    a) opět do visu (zadem neb předem),
    b) seskakujeme, když překot zakončujeme.
14. Vis vznosný křížem:
    a) vysazeným (obr. 47.),
    b) prohnutým.

b) Houpeme-li se.

15. Viz „hrazda visutá“, str. 111. čís. 4.—6.
16. Zavěšovati se na konci záhupu, svěšovati na konci předhupu jako při 11., 12., 13., 15. čís. I. st. (str. 117.).
17. Hnízdo na konci záhupu.

*D. Toče* (sedíme-li v kruhách).

18. a) Nazad (držíme se provazů v předu ve výši prsou),
    b) napřed (držíme se provazů v zadu nízko).
19. Houpati se sedíme-li v kruhách (jak 20. čís. na visuté hrazdě; str. 113.).
20. Houpati se jako při čís. 19. a točiti:
    a) na konci záhupu jako při čísle 18. a,
    b) „ „ předhupu „ „ „ 18. b.

*E. Podpor, měny podporu.*

a) Kruhy po pás (po kolena).

21. Klecati v podporu ležném předem (stojíme-li na podlaze).
22. Ve kliku ležném předem:
    a) střídavě upažovati,
    b) předpažovati.
23. Ve kliku ležném předem rozpažiti a vykroutiti paže do visu ležného zadem.

b) Kruhy po prsa (ramena).

24. Skočiti do vzporu; kruhy:
    a) přiložíme k bokům,
    b) položíme na hřbet.
25. Houpati se (mírně) v podporu č. 24. b.

III. stupeň.

### A. *Stoj, vis stojný ve kruhách.*

(Kruhy po kolena vysoké neb nižší.)

1. Dřepati, stojíme-li v kruhách a držíme-li se provazů ve výši ramen.
2. Státi tímž způsobem; roznožovati:
    a) bočně,
    b) příčně.
3. Roznožiti jako při čísle 2. a, b; ohýbati nohy střídavě.
4. Stoupnouti do kruhů (a snožiti):
    a) natahovati jednu paži a ohýbati soujmennou nohu,
    b) rozpažovati (nohy neohýbati).
5. Rozpažovati a roznožovati, stojíme-li ve kruhách:
    a) soudobně,
    b) protidobně.*)
6. Vis stojný (stojíme-li) ve kruhách:

*) V 1. době rozpažíme, v 2. době ohneme paže, přitáhneme provazy k tělu a roznožíme.

a) zaklaňujeme-li se,
b) předklaňujeme-li se; (obr. 51., str. 113.).

*B. Kola.*

a) Na místě (kruhy dosažné).

7. Kolo jednonožné dovnitř pod soujmenným kruhem.
8. Obounožné kolo zevnitř.
9. Jednonožné kolo zvedli-li jsme obě nohy do visu vznosného; jednu pod kruh zevnitř podhodíme druhé nespouštějíce.

b) Houpeme-li se na dosažných kruhách.

10. Číslo 7., 8., 9. I. stupně, čís. 8. II. st. na konci předhupu.

*C. Vis a měny visu.*

(Kruhy doskočné.)

a) Na místě.

11. Schýliti:
a) upažovati,
b) předpažovati střídnopažně.
12. Schýliti; pouštěti se střídnoručně kruhu a chytati se za záručí.
13. Totéž; nechytati se za záručí; (= schyl jednopažný).
14. Schylovati ve visu zadem.
15. Výkrut nazad po visu vznosném.

16. Výkrut napřed. (Schýlíme: pak rozpažíce rázně otočíme paže do polohy malíkové, a předklonice se vykroutíme se.)

b) Houpeme-li se.

17. Houpati se ve visu zadem.
18. Vis vznosný vysazeným křížem:
    a) snožný,
    b) roznožný, na konci záhupu, svěsiti se na konci předhupu.
19. Vis vznosný na konci předhupu, výkrut nazad na konci předhupu.
20. Výkrut napřed na konci předhupu, překot napřed na konci záhupu.

*D. Překoty, výšiny, výdrže* atd.

21. Překotiti se nazad a seskočiti na konci předhupu.
22. Překot únožný
    a) na místě,
    b) na konci předhupu.*)
23. Překot roznožný (= roznožka)
    a) na místě*),
    b) na konci předhupu*) (obr. 54.).

Obr. 54.



*) Bedlivé zabezpečení!

24. Váha ve visu zadem.
25. Výšin předem; překot napřed z podporu do visu.
26. Výšin předem; postaviti se na ruce (paže ohnuté =) klikem a opříti se chodidly o provazy.
27. Totéž; postaviti se na ruce (paže nataženy =) vzporem.
28. Váha ve visu předem.
29. Prapor (= váha ve visu bokem) (obr. 55.).
30. Výšin zadem.


Obr. 55.

*E. Vzpírati se.*

31. Z visu za předloktí do podporu předloktími.
32. Ze svisu do kliku a vzporu
a) střídnopažně,
b) soupažně.
33. Vzepříti se vzklopmo.
34. Houpati se ve schylu a vzepříti na konci záhupu a) střídnopažně,
b) soupažně.
35. Totéž, houpali-li jsme se ve svisu.

# Řebře.

## A. Řebř váhorovný.

I. stupeň.

*A. Vis ležný a stojný (na řebři po prsa vysokém).*

*B. Vis a změny visu (na řebři doskočném).*

1.—30. cvičení z hrazdy pevné (str. 76.—78) cvičíme na řebři váhorovném. visíce jednou pobok
a) na jednom stěříně,
b) na stěříně a příčli,
c) na dvou příčlech; jindy se pověsíme popříč
a) na jeden příčel,
b) na příčel a stěřín,
c) na oba stěříny.

*C. Ručkovati (střídnoručně).*

(Řebř doskočný.)

31. Na místě, visíme-li
a) pobok na stěříně neb 2 příčlech,
b) popříč na příčli neb stěřínech.
32. Do předu a do zadu visíme-li popříč chmatem

a) palcovým na stěřínech,
b) palcovým na stěříně, hřbetním na příčli,
c) malíkovým na stěříně, hřbetním na příčli,
d) hřbetním na stěříně, dlanním na příčli,
e) palcovým na jednom, malíkovým na druhém stěříně,
f) malíkovým na stěříně, dlanním na příčli.

33. Pobok, na obě strany chmatem
a) hřbetním po stěříně,
b) dvojným po stěříně,
c) hřbetním po stěříně, palcovým po příčli,
d) palcovým po příčlech.

34. Napříč po příčlech chmatem hřbetním
a) dochmatujeme (oběma rukama na týž příčel),
b) přechmatujeme (na každý příčel chmátneme jen jednou rukou).

35. Ručkovati pobok neb popříč a při každém kroku přechmatovati ze stěřínu na příčel a opačně.

### *D. Obraceti se a ručkovati.*

36. Obraceti se $^1/_4$-kruhem v pravo, v levo a ručkovati

a) po příčlech,
b) po příčli a stěříně,
c) po stěříně.

37. Totéž a obraceti se $^1/_2$-kruhem sem — tam.
38. Totéž a obraceti se neustále v tuže stranu
a) $^1/_4$-kruhem,
b) $^1/_2$-kruhem.

II. stupeň.

### *A. Ručkovati souručně.*

39. Po stěřínech (stěříně)
a) popříč, chmat palcový,
b) pobok (na 1 stěříně), chmat hřbetní,
c) pobok (po vnější straně), chmat dlanní
d) popříč, chmat malíkový (po nitřních stěřínech dvou stejně vysokých řebřů).

40. Popříč jednou rukou v poloze palcové po stěříně, druhou v poloze hřbetní po příčlech.

### *B. Komíhati*) a ručkovati.*

41. Komíhati příčně, ručkovati střídnoručně
a) bočně, chmatem hřbetním po stěříně,
b) příčně, chmatem palcovým po stěřínech.

---

*) Komíháme *bočně* (kol ramenní osy) do předu a do zadu, příčně (kol tloušťkové osy) na levo a na pravo.

42. Komíhati bočně a ručkovati souručně
   a) příčně, (do předu) chmatem palcovým po stěřínech (na konci předkmihu).
   b) bočně, chmatem hřbetním po stěříně na konci zákmihu.

III. stupeň.

*A. Komíhati a ručkovati.*

43. Komíhati bočně a ručkovati souručně příčně
   a) jednou rukou po stěříně, po příčlech,
   b) po příčlech.

## B. Řebř šikmý.

I. stupeň.

*A. Stoupati.*

1.*) Po předu nahoru, po zpátku dolů (na hořejší straně); chytáme střídnoručně (souručně)
   a) po stěřínech,
   b) po příčlech a stoupáme střídnopažně,
   a) na každý příčel oběma nohama,
   b) na každý příčel jednou nohou,
   c) přes 2—3 příčle.

2.*) Tože opáčně (po zpátky nahoru, po předu dolů).

*) Rozmanitěji cvičíme, sedneme-li — vystoupivše — roznožmo na stěříny a sklouzneme se dolů (po předu — po zpátku, držíce — nedržíce se).

3. Poskakujeme (stoupáme) držíce se jako při 1. a 2. čísle
   a) sounožně,
   b) jednonožně.
4. Číslo 1. a 2. na spodní straně příkrého řebře.

II. stupeň.

5. Číslo 1., 2. a 3. chytáme-li se pouze jednou rukou.
6. Stoupati prostě (nechytati se)
   a) po předu (nahoru — dolů),
   b) po zpátku.

### *B. Ručkovati (šplhati).*

7. Zavěsíme-li, nohy na stěříny rozličnými chmaty
   a) po stěřínech,
   b) po příčlech.

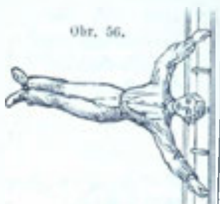
III. stupeň.

8. Ručkovati, po příčlech, po stěřínech,
   a) ve visu ležném na hořejší straně řebře,
   b) v podporu ležném na hořejší straně řebře,
   c) ve svisu na spodní straně řebře.

## C. Řebř kolmý.

Po kolmém řebři stoupáme téměř tak, jako po šikmém; pro III. stupeň hodí se zvláštní cvik „prapor“ (obr. 56.) a váha v podporu, zavěsíme-li se týlem (obr. 57.).

Obr. 56.



Obr. 57.



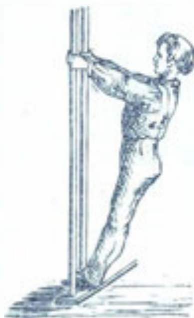
# Šplhadlo.

I. stupeň.

## *A. Vis stojný (ležný).*

1. Vis stojný předem
   a) zakloníme li se (obr. 58.),
   b) skočíme-li do předu (obr. 59.),
   c) skočíme-li do zadu (obr. 60.).
2. Číslo 1. a)
   a) pouštěti se jednou rukou a obraceti se bokem k bidlu,
   b) totéž a neobraceti se.
   c) ručkovati na místě.
3. Totéž ve visu ležném číslo 1. b).
4. Schylovati ve visu ležném číslo 1. b), c).
5. Vis ležný číslo 1. b) a 1. c); ručkovati vzhůru (až stoupneme)
   a) střídnoručně.
   b) souručně.

Obr. 58.



### *B. Vis a měny visu.*

Obr. 59.



6. Skákati do svisu na 2 bidlech.
7. Totéž a hýbati nohama.
8. Číslo 6., sešplhati do dřepu mezi bidly.
9. Číslo 6., 7., 8. na jednom bidle.
10. Číslo 6., 7., 8. ve schylu
    a) na dvou.
    b) na jednom bidle.
11. Skákati do schylu a otáčeti se $^1/_2$-kruhem kol bidla.
12. Skočiti do schylu na 2 bidlech;
    a) šplhati na místě,
    b) přechmatovati oběma rukama na 1 bidlo,
    c) spustiti se do svisu (= svěsiti se) na 4- (až 6)-krát.

Obr. 60.



## C. *Přirážeti a šplhati.*

13. Přirážeti jednonožně
    a) stojíme-li před jedním bidlem,
    b) skáčeme-li do schylu na dvě bidla.
    c) skáčeme-li do schylu na jedno bidlo.
14. Přirážeti obounožně jako při čísle 13. b), c) (obr. 61.).
15. Vyšplhati volným přírazem a chmatem; přechmatovati sešplháváme-li.


Obr. 61.

16. Vyšplhati přírazem určitým, vyšplhávajíce
    a) střídnor. dochmtujeme.
    b) střídnor. přechmtujeme.
    c) chmatáme souručně.
17. Točiti se kol bidla
    a) když sešplháváme.
    b) když vyšplháváme.
    c) v obou případech.
18. Vyšplhati (nějak) po jednom bidle, sešplhati po jiném (sousedním).
19. Vyšplhati; přelézati s jednoho bidla na druhé
    a) když sešplháváme.
    b) když sešplháváme.
20. Přelézati po bidlech a šplhati vzhůru — dolů.

II. stupeň.

Šplhati po dvou bidlech.

21. a) Chmatáme na dvou bidlech, přirážíme sounožně na jednom (pr.) bidle.
b) Chmatáme na dvou bidlech, přirážíme sounožně na obou bidlech (jednou na pravém, po druhé na levém).

22. Chmatati a přirážeti na dvou bidlech
a) přirážíme obounožně z vnější strany (obr. 62.),
b) přirážíme obounožně z nitřní strany.

Obr. 62.



23. Šplhati po 3 bidlech; na prostředním přirážíme, na 2 krajních chmatáme.

24. Šplhati po láně.

III. stupeň.

25. Šplhati bez přírazu střídnoručně
a) po dvou bidlech,
b) po jednom bidle,
c) po láně.

26. Šplhati bez přírazu souručně

a) po dvou bidlech,
b) po jednom bidle.

## Zvláštní cviky,

27. Hnízdo na dvou bidlech; I. st.
28. Prapor, opřeme-li se o loket (obraz. 63.); II. stup.
29. Prapor o pažích natažených (obr. 56., str. 130.); III. st.

Obr. 63.



